



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Betydelsen av Impro

- vuxnas upplevelser av improvisationsteater
ur ett deltagarperspektiv

”Impron är som en härlig oas av misslyckanden eller lyckanden
som inte varar längre än just det ögonblicket”

Gunilla Lindahl

2013

Uppsats, Grundnivå (kandidatexamen) 15 hp
Dramapedagogik

Handledare: Maria Andrén
Examinator: Jari Ristiniemi

Lindahl, Gunilla (2013). *Betydelsen av impro – vuxnas upplevelser av improvisationsteater ur ett deltagarperspektiv.*

C-uppsats (15 poäng) i Dramapedagogik vid Högskolan i Gävle

ABSTRACT

Inom det dramapedagogiska fältet är området skapande för skapandets egen skull inte så framträdande i forskningen. Det finns mer forskning kring barn och elever - och drama - jämfört med forskning som beskriver vuxnas deltagande.

Undersökningen har som syfte att skapa förståelse för hur vuxna deltagare kan uppleva en kurs i improvisationsteater. Undersökningen har narrativ metod och deltagarna har intervjuats och data samlats in genom deltagarnas skriftliga berättelser. Frågorna som ställts är *Vad är improvisationsteater?*, *Vad händer med dig på improvisationsteatern?* och *Vilken betydelse kan kursen i improvisationsteater ha för dig i ditt liv i övrigt?*

Undersökningen är fenomenologisk och hermeneutisk vilket betyder att det är det är själva essensen av improvisationsteater som är central - vad kan improvisationsteater vara? Vilken betydelse har improvisationsteatern för deltagarna? Undersökningen är praxisnära och det empiriska materialet får stort utrymme.

Kursen beskrivs som en egen verklighet, en oas - där vad som helst kan hända. Deltagarna får vara spontana och agera utan manus - och ett exempel på ett förlopp är ”från en dyster begravningsscen, till en familjemiddag och så kommer plötsligt kungen in och domderar”.

Forskningsresultatet visar på en spretig, mångfacetterad - eller rik - bild när det gäller improvisationsteaterns betydelse för deltagarna. Deltagarna tillskriver kursen i improvisationsteater att den är alltifrån kul och en roligt lek till att den bidrar till ”modet att vara som jag är”, att ”släppa oro och stress” eller ”stå ut med vardagen”.

Nyckelord: dramapedagogik, improvisationsteater, vuxna, deltagarperspektiv, narrativ.

FÖRORD

Hur säger man ett tack så att det känns som ett tack? Hur säger man att utan er medverkande deltagare - improvisatörer - så hade inte denna uppsats varit möjlig - utan att det låter som en klyscha?

Till de fem människor som verkligen bidragit med sin tid och framför allt med sina ord: tack.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ABSTRACT	3
FÖRORD	4
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	5
1. INLEDNING	7
2. BAKGRUND	8
Vad är drama?	8
Vad är (att) improvisera?	8
Vad är improvisationsteater?	9
Ett svenskt exempel	9
3. TIDIGARE FORSKNING	10
Improvisationsteaterforskning - ett utforskat svenskt fält	10
Relaterad forskning - en spretig väv	10
4. PROBLEMDISKUSSION	12
5. FRÅGESTÄLLNING	13
6. SYFTE	13
7. AVGRÄNSNING	13
8. TEORIER OM KREATIVITET OCH SKAPANDE	13
Vygotskij - och fantasin	14
May - och modet	14
9. METOD	15
Tolkad och otolkad hermeneutik	15
Husserl och Birgerstam	15
Induktivt tillvägagångssätt	16
Narrativa intervjuer	16
Förförståelse	17
Uppdraget	17
Lekfullhet och humor som ledord	18
Eget ledarskap - ett dilemma?	18
Urval	18
Deltagarens egen upplevelse	18
Platsens betydelse för intervjun	19
E-intervju	19
Intervjuförlopp	19
Berättarfrihet	20
Från empiri till resultat	20
10. EMPIRISKT RESULTAT	21
Fråga 1: Vad är improvisationsteater?	21
Fråga 2: Vad händer med dig på improvisationsteatern?	22
Fråga 3: Vad betyder improvisationsteatern för dig?	23
11. ANALYS	25
Fenomenologisk analys	25
Hermeneutisk tolkning av teori och empiri	26
Betydelsen av Impro	27
12. RESULTATDISKUSSION	29
13. DISKUSSION	30
14. VIDARE FORSKNING	30
REFERENSER	32
BILAGOR	34
Bilaga 1: Förfrågan till deltagarna om att medverka	34

Bilaga 2: Frågorna till informanterna	35
Bilaga 3: Informanternas berättelser	36
Bilaga 3 Deltagarnas svar	36

1. INLEDNING

Denna uppsats har kommit till av några olika anledningar. En anledning är mitt eget genuina intresse för vilket utrymme eget aktivt skapande har i vårt samhälle. Konst och kultur erbjuds allmänheten för att upplevas. Några producerar - och några konsumerar. Var kan den vanliga människan uttrycka sig och få utlopp för sin kreativitet?

Barn får möjlighet att vara skapande i och utanför skolan, men hur är det med oss vuxna? Det finns aktörer som riktar sig till människor i alla åldrar; studieförbund, föreningar och så vidare. Vilka möjligheter har man som vuxen att vara en kreativ och konstnärlig människa? Vilka sammanhang finns?

Ursprungligen var avsikten med uppsatsen att söka svar på vad kreativitet och flow som fenomen är, genom att undersöka verksamheten improvisationsteater. Undersökningsområdet förändrades delvis och fokus kom i stället att vara på utforskandet av deltagarnas upplevelser av kursen i improvisationsteater. Denna uppsats handlar om hur några personer upplever och beskriver en kurs i improvisationsteater. De deltagare jag vänder mig till är sådana som deltagit i en grupp jag själv lett för ett år sedan. Det handlar också om vilken eventuell betydelse improvisationsteatern har i deras liv i övrigt. Kursen i improvisationsteater är alltså ett exempel på en verksamhet för vuxna som skapar för skapandets egen skull.

Jag vill lyfta deltagarperspektivet. Hur är kursen i improvisationsteater för den som är med?

Improvisationsteater som genre är inte så väl vetenskapligt beskriven. Jag hoppas kunna bidra med något stoff, som kanske ger en ny upplevelse eller kunskap eller som lägger en pusselbit på plats. Dessutom önskar jag att verksamheten som beskrivs - kan kännas och märkas mellan raderna! Jag hoppas kunna vara både vetenskaplig - och levande - i mitt sätt att framföra och presentera improviserad teater! I bästa fall får allting precis det utrymme det ska ha.

2. BAKGRUND

För att komma fram till undersökningens frågeställningar börjar jag med att ge en bild av vad dramapedagogik och improvisationsteater kan vara för att skapa en plattform för undersökningens kärna.

Vad är drama?

Denna undersökning görs inom det dramapedagogiska fältet. Dramapedagogik är i sig komplex då dramapedagogik kan användas som både ämne och metod, men oavsett vilket är kärnan att i dramapedagogiken gå in i fiktionen; i fiktiva situationer. Även inom respektive område har dramapedagogiken så många färger och rymmer en spännvidd; från stillsamma till intensiva aktiviteter, från stormiga kullekar till allvarligare forumteater. Mia Marie Sternudd (2000) skriver i sin avhandling *Dramapedagogik som demokratisk fostran? Fyra dramapedagogiska perspektiv - dramapedagogik i fyra läroplaner*:

Dramapedagogisk agering utgörs av människor som tillsammans med andra skapar situationer som är fiktiva - det sker i en annan tid, på en annan plats och deltagarna är i en annan roll än den verkliga - med stöd av pedagogiska ledare (Sternudd 2000 s. 34).

Sternudds beskrivning av dramapedagogik är passande och ligger mycket nära undersökningens område, som just handlar om agering och fiktiva situationer som deltagarna går in i improvisationsteatern.

Ett annat område som behöver förklaras, är skillnaden mellan dramapedagogik (drama) - och teater. Engelsmannen Brian Way har arbetat med drama i skolan och är författare till *Utveckling genom drama* (Way 1973). Boken har några år på nacken men Way gör en meningsfull beskrivning av skillnaden mellan drama och teater:

[...]”teater” handlar i stort om kommunikation mellan skådespelare och en publik; ”drama” handlar i stort om deltagarnas *upplevelse* (författarens egen kursivering), oberoende av varje krav att samtidigt kommunicera med en publik. (Way 1973 s. 13).

Genom Ways beskrivning av skillnaden mellan drama och teater placeras undersökningsområdet i det dramapedagogiska fältet - och inte det närliggande teatervetenskapliga fältet - eftersom den undersökta verksamheten utgår ifrån deltagarnas upplevelser. Den undersökta verksamheten är heller inte ”publik”; deltagarna framför inte något inför en publik. Det Way uttrycker om deltagarnas upplevelser korresponderar till ett av den här undersökningens fokus; att söka svar på vad deltagarna upplever och därigenom få kunskap om vad improvisationsteater kan vara, vad som händer med deltagarna och vilken betydelse kursen i improvisationsteater har.

Vad är (att) improvisera?

När man talar om att improvisera inom dramapedagogiken menar man att gestalta och agera utan att förbereda sig. Det finns också särskilda dramaövningar där man improviserar; improvisationsövningar. Att improvisera har en naturlig plats inom dramapedagogiken.

Improvisationen är en plats där man stannar upp och måste vara närvarande i hela sitt väsen,[...] skriver Birgitta Silfver i sin avhandling *Karneval i klassrum - kunskap på hjul* (Silfver 2011 s. 25). Dramapedagogisk improvisation kan vara samma eller liknande som improvisationen i improvisationsteater. Ett annat sätt inom dramapedagogiken är att för

deltagare arbeta med fiktion och agering genom att förbereda sig och att få tid att öva in och ta fram scener. Detta är då inte att improvisera.

Vad är improvisationsteater?

Vad betyder ordet?

När jag söker i Nationalencyklopedin och i Svenska Akademiens Ordlista finns inte ordet improvisationsteater alls med. I Nationalencyklopedin kan man läsa om improvisation:

[...]i musiksammanhang en ofta använd benämning på det oförutsedda, oplanerade och spontana i ett musikaliskt framförande (NE 2013).

Nationalencyklopedin hänvisar enbart till musikaliskt framförande, men innebörden skulle gå att överföra även på improvisationsteater. I Svenska Akademiens Ordlista står det:

[...]improvisera: åstadkomma el utföra utan förberedelse (SAOL 2013).

På Wikipedia finns ordet med:

Improvisationsteater är teater utan manuskript och är en utbredd konstform över hela världen. Det finns flera olika former, till exempel teatersport och lajv (Wikipedia 2013).

Här beskrivs improvisationsteatern som konstform - att jämföras med dramapedagogiken, som kan beskrivas som ämne, metod eller verktyg - men inte konstform.

En person som har betydelse för improvisationsteatern som genre eller metod i Sverige och internationellt är Keith Johnstone från Kanada. Han kan sägas vara den som introducerat improvisationsteater och teatersport i Sverige på 1980-talet. Genom boken *Impro - improvisation och teater* (1985), har hans tankar om teater, kreativitet - och improvisation fått fäste i Sverige. Johnstone jobbade som lärare för ”skoltrötta elever” och upptäckte att eleverna blev väldigt kreativa om de bara fick möjlighet att uttrycka sig fritt och slippa prestationskrav. Han har också arbetat med skådespelare för att få dem att utvecklas genom att hitta tillbaka till sin egen kreativitet.

Vi betraktar konstnären som en vild och avvikande figur. Kanske våra konstnärer är de människor som av naturen inte är i stånd att anpassa sig[...] (Johnstone 1985 s. 87)

Så ser Johnstone på kreativitet, konstnärlighet - och att följa sina impulser som improvisatör är något centralt i Johnstones improvisationsmetod. Även att bejaka både sig själv och sin medspelare i scenen/övningen är grundläggande och det är varken enklare eller svårare än man tror:

Improvisatören måste inse att ju självklarare han är, desto ursprungligare, originellare framstår han (Johnstone 1985 s. 98).

Ett svenskt exempel

I Sverige finns verksamheter med improvisationsteater i Johnstones anda framför allt i de större städerna. Ofta finns både en utbildningsverksamhet och en scenisk verksamhet. Den mest etablerade verksamheten i Sverige är *Stockholms Improvisationsteater, SIT*, som bildades 1989. SIT är den enda fasta scenen i Norden där det enbart spelas improviserad

teater. SIT erbjuder kursverksamhet för allmänheten i ”den gyllene konsten att improvisera och ”Teater för jobbet” utöver all scenisk verksamhet med improviserade föreställningar. SIT beskriver sin filosofi så här:

Stockholms Improvisationsteater värnar om fantasins plats i en effektiv och hård värld. Med humorn som verktyg ifrågasätter vi normer, traditioner och invanda tankebanor. Vi är en källa till hejdlös glädje för människor och väcker lusten att skapa själv. Vi balanserar ständigt på slak lina mellan lågt och högt, aktualitet och tidlöshet, den lilla människan och de stora frågorna, filosofi och vardag, nuet och evigheten. Vi utvecklar, undersöker och förädlar den improviserade teatern som konstart (Impro 2013)

Stockholms improvisationsteater får här tjäna som exempel på en verksamhet med improvisationsteater. Detta för att ge en förförståelse eller glimt av en liknande verksamhet som den undersökningen beskriver.

3. TIDIGARE FORSKNING

Improvisationsteaterforskning - ett utforskat svenskt fält

Svensk dramapedagogisk forskning är förhållandevis ung och Anna-Lena Østern, finsk professor i dramapedagogik, beskriver forskningen som ”förforskning” (Østern 2000). Det finns därför inte så många svenska dramapedagogiska avhandlingar och den mesta forskningen är skriven om drama som verktyg eller metod (till exempel Jacquet 2011 *Att ta avstamp i gestaltande. Pedagogiskt drama som resurs för skrivande*). Svensk dramaforskning har ofta barn och unga i fokus (till exempel Olssons 2006 *Att vara någon annan. Teater som estetisk läroprocess vid tre 6-9-skolor*) och/eller belyser nyttan med drama (Lepps avhandling 1998: *Pedagogiskt drama med fokus på personlig utveckling och yrkesmässig växt. En studie inom sjuksköterske- och vårdlärarutbildningen*). Ingen dramapedagogisk svensk avhandling är skriven specifikt om improvisationsteater.

När det gäller svensk dramapedagogisk forskning som rör området skapande för skapandets egen skull för vuxna har jag heller inte funnit någon tidigare svensk forskning. Jag sökte även utanför det dramapedagogiska forskningsfältet och inom det närliggande teatervetenskapliga fältet. På *Institutionen för Teatervetenskap på Stockholms Universitet* (Stockholms Universitet 2013) fann jag knappt 500 avhandlingar men ingen av dem handlar om improvisationsteater i huvudsak.

Jag vill nämna att jag funnit en C-uppsats från Linköpings Universitet skriven av Lotta Björkman Carlsson, som har anknytning till improvisationsteater (*Varför dramatisk improvisation? En kartläggning av den dramatiska improvisationens syfte i dramalitteratur relevant för den svenska dramadiskursen* 2008). Hon undersöker ”dramatisk improvisation” genom diskursanalys. Improvisationsteater nämns, men har egentligen ingen direkt anknytning till den här undersökningen eftersom hennes uppsats har fokus på vad och hur det skrivs om ”dramatisk improvisation”. Björkman Carlsson har sökt efter beskrivningar av ”dramatisk improvisation” i litteraturen och där är genren improvisationsteater enbart nämnd. Björkman Carlssons uppsats fokuserar i sin helhet på *all* dramatisk improvisation och koncentrerar sig inte på vad improvisationsteater är.

Relaterad forskning - en spretig väv

Här beskrivs avhandlingar och andra vetenskapliga texter som har anknytning till denna uppsats när det gäller metod, teori eller empiri. Redovisningen visar på en spretig och lite fragmentarisk översikt.

Björkman Carlsson, som jag tidigare nämnt, har förutom sin C-uppsats även skrivit en artikel som mer specifikt handlar om improvisationsteater i tidskriften Dramaforum (Björkman Carlsson 2008). I artikeln beskriver hon att improvisationsteater kan vara mer än Johnstones metod och även om Johnstone är väl förankrad i Sverige önskar Björkman Carlsson en utveckling där andra än Johnstone är representerade. Björkman Carlsson (2008) skriver framför allt om att hämta idéer från Viola Spolin som var verksam i Chicago på 1930-talet och vars idéer fortfarande är aktuella (Björkman Carlsson 2008). I artikeln beskriver Björkman Carlsson hur man går från att vara påhittig i en lek till att bli en del av leken och hänger sig. Genom lekens ramar frigörs kreativiteten.

En annan aspekt är hur vi kan se våra liv på nya sätt genom improvisationer. Amerikanen John Wade Fransen skriver:

I developed a desire to study improvisation more formally, and it seemed that the best way to proceed was to study creative drama, the field which encompassed a species of improvisations done for the benefit of the participants rather than for the audience. We do this by using the world of the drama to see our human lives in new way (Fransen 2011 s. 2).

Fransen skriver att improvisationerna är för deltagarna själva - och inte för en publik. Samma tema som Way tidigare talar om.

På ett för mig något överraskande sätt har jag hittat forumteaterforskning som har beröringspunkter med undersökningsområdet. Dramapedagogen Agneta Josephson beskriver sitt arbete med Jokerrollen och Forumteater. Hon talar här om sig själv och sin Jokerroll och om publiken - *deltagarna* - som medverkar. Det rum eller sammanhang hon beskriver liknar det rum som improvisatörerna/informanterna - deltagarna i undersökningen - beskriver. Hon talar om gruppen. Och hon talar om improvisationen. Och vad som uppstår i det här mötet.

Jag tror att vi kommer in med våra egna tillfällesmelodier i situationer. Var och en med sin egen rytm, sina egna tempon, accelerandon, ritardandon och pauser. Någon möter situationen som Arvo Pärts *Spiegel im Spiegel*, en kommer in och är *Proud Mary* med Tina Turner, en tredje *O Superman* av Laurie Anderson, en *Birima* av Youssou N'Dour, och ytterligare en Jan Johanssons *Visa från Utanmyra*. Inledningen av gruppens liv kan vara stumt och ändå samtidigt en kakofoni, men gradvis söker melodierna, om än trevande, varandra. Blickarnas klang möts, rörelser synkroniseras. Melodierna sammanfogas och vi förvandlar oss till vår situations instrument, till vår orkester; gruppen skapas. Med utgångspunkt i den impuls som jag som forumspelspedagog ger – eller, i forumteatersammanhanget, impulsen som ges genom forumteater-pjäsen – påbörjar vi vår i nuet improviserade melodi. Vi skapar våra egna stämmor och får i bästa fall en gemensam puls med plats för allas rytm... alla stämmors improvisationer ska höras och att de också i någon mån utgör något gemensamt (författarens egna kursiveringar) (Josephson 2010 s 40, 41).

Tanken har inte tidigare slagit mig att improviserad teater gäller för både forumteater och för improvisationsteater och då menar jag som i SAOLs bemärkelse: att åstadkomma eller utföra utan förberedelse. I forumteater får publiken/deltagarna möjlighet att delta i teatern - *utan att förbereda sig*. I forumteatermetoden finns momentet att påverka genom att göra inhopp. I improvisationsteatern gäller detsamma; att agera utan att förbereda sig. Det där som Josephson beskriver som ”tillfällesmelodier” kan ha med deltagarnas individuella humör och dagsform att göra och deltagarna kan komma till kursen med en tillfällesmelodi, som sedan

under kvällen kan förändras - och vara en annan melodi när kurstillfället är slut. Kanske kan det också finnas kollektiva "tillfällesmelodier" där delar av eller hela gruppen är i en viss melodi? "Våra egna stämmor" som Josephson skriver om, är nödvändiga i improvisationsteatern. Utan egna stämmor, egna idéer, egna rörelser - kan inga klanger skapas - och detta sker genom ett slags växelverkande process där improvisatören ger med sin röst och någon annan svarar - och en ny stämma uppstår och den "i nuet improviserade melodin" börjar.

4. PROBLEMDISKUSSION

Varför behövs forskning om improvisationsteater? Vad upplever vuxna deltagare som går en kurs i improvisationsteater och kan en sådan kurs ha någon betydelse i personernas liv?

Det är svårt att nu veta i vilken utsträckning genren improvisationsteater finns. Och; vad menar vi med improvisationsteater? Är begreppet tillräckligt väl definierat? Kanske den undersökta kursen inte är improvisationsteater? Eller kanske den undersökta kursen - och deltagarnas upplevelser av den - vidgar begreppet, genren, improvisationsteater? Kan det tillföra något att låta deltagare i en kurs i improvisationsteater själva berätta?

Jag är intresserad av drama för sin egen skull och skapande för sin egen skull - utanför en skolkontext eller lärsituation. Detta belyser Silfver:

Konsten har ett egenvärde. Konsten finns där för sin egen skull. I Sverige finns en tradition av att betrakta exempelvis drama som stöd för ett annat lärande[...] Att drama och teater har ett egenvärde glöms lätt bort. (Silfver 2011 s. 55)

Jag är intresserad av just vuxnas skapande och vuxnas möjligheter att uttrycka sig och vara kreativa.

Det saknas svensk dramapedagogisk forskning som beskriver området vuxnas skapande för skapandets egen skull. Det saknas forskning som beskriver improvisationsteater som egen genre.

5. FRÅGESTÄLLNING

Undersökningen söker svar på vad improvisationsteater är, vad som händer med deltagarna och vilken betydelse improvisationsteater kan ha i en viss vald kontext; en kvällskurs på ett studieförbund i en mellanstor svensk stad. Det är genom att söka svar i deltagarnas upplevelser av kursen som frågorna försöker besvaras.

Vilken betydelse har en kurs i improvisationsteater för vuxna deltagare utifrån deras egna berättelser?

- Vad är improvisationsteater för deltagarna?
- Vad händer med deltagarna i improvisationsrummet?
- Vad betyder kursen Improvisationsteater för deltagarna?

6. SYFTE

Att förstå vuxna deltagares upplevelser av en kurs i improvisationsteater.

7. AVGRÄNSNING

Undersökningen försöker förmedla vad deltagarna upplever snarare än vad de gör. Det är alltså inte en beskrivning av verksamheten utan en beskrivning av vad deltagarna upplever genom verksamheten. Undersökningen gör heller inte anspråk på att kartlägga vad improvisationsteater i allmänhet är utan beskriver *just denna* improvisationsteaterverksamhet, med just denna deltagargrupp.

Undersökningen beskriver heller inte

- ledarskapet av kursen, undersökningen söker inte svar på hur en sådan här verksamhet leds.
- kursens praktiska metod, den undersöker inte "hur man gör" improvisationsteater.
- skillnaden mellan drama och improvisationsteater. Tidigare beskrivningar av drama, dramapedagogik, att improvisera och improvisationsteater är gjorda för att skapa en ram och en läsförståelse av uppsatsen.

8. TEORIER OM KREATIVITET OCH SKAPANDE

Jag har tidigare beskrivit själva forskningsfältet innehållsmässigt och även vilken typ av forskning som finns - och inte - och väljer nu att teoretisera området. Undersökningen är praxisnära och kunskap söks framförallt i verkligheten, men även genom litteratur och annan forskning. Jag använder teori och teoretiker som "matchar" insamlat material, som kan korrespondera och kommunicera med empirin. Vilka teorier - teoretiker - har beröringspunkter? Vilka teorier utmanar eller ifrågasätter empirin? Eller kan empirin ifrågasätta teorin? Kan teoretikerna ge en ram, ett sammanhang, åt empirin?

Två teoretiker som är relevanta för undersökningens frågeställningar och syften är den amerikanska psykologen och företrädaren för existentialismens psykologi, som bland annat behandlar frågor som "tillvarons mening, individens frihet och ansvar" Rollo May (NE 2013). Det är också den ryska psykologen Lev S Vygotskij, som haft betydelse inom psykologi och pedagogik. Dessa teoretiker används för att placera empirin i något slags kontext, så att den

slipper ”sväva fritt”. Här i undersökningen väljer jag att bland annat använda Vygotskijs tankar om fantasi, lek och förvandling och Mays tankar om (betydelsen av) mod.

Vygotskij - och fantasin

Lev S Vygotskijs ”Fantasi och kreativitet i barndomen” (Vygotskij 1995) är fortfarande aktuell. Även om Vygotskij beskriver *barnets* relation till fantasi och kreativitet, finns relevant kunskap i förhållande även till vuxnas skapande och kreativitet. Vygotskij menar att alla människor är kreativa och det är den kreativa aktiviteten som gör att människan kan skapa något nytt. Han talar också om fantasi som en

[...]kombinationsförmåga - som hör ihop med verkligheten på olika sätt. Ju rikare verklighet, desto mer möjligheter till fantasi och vice versa (Vygotskij 1995 s. 9).

Vygotskij talar om leken som den plats som barnet hämtar sitt skapande ifrån och det är genom leken som barnet tolkar sina upplevelser och ger dem liv genom att dramatisera och förvandla. Vygotskij talar om dramatiseringen som en handling utförd av barnet själv och som något som binder samman det konstnärliga skapandet med den personliga upplevelsen. Varje fantasi och intryck vill barnet förverkliga i levande bilder och handlingar. Barnet använder sig av leken, dramatiseringen och förvandlingen för att frigöra sig från världen. Han säger vidare att värdet (av lek och dramatisering) inte finns i resultatet, i skapandets produkt, utan i processen (Vygotskij 1995). Vygotskij säger att det finns ett samband mellan människans behov av anpassning till sin omgivning - och behovet av att vara skapande:

En varelse som vore fullkomligt anpassad till den omgivande världen, en sådan varelse skulle inte kunna vilja någonting, skulle inte sträva efter någonting och skulle, naturligtvis, inte heller kunna skapa någonting (Vygotskij 1995 s. 35).

Han talar vidare om att varje behov, strävan eller önskan tjänar som impuls till skapande. Dessa behov och önskningar kan i sig inte skapa - utan är stimuli och drivfjädrar åt själva skapandet (Vygotskij 1995). Fantasin är beroende av erfarenhet - och kan bli en

[...] fantasiprodukt genom att materiellt förkroppsligas (Vygotskij 1995 s 36).

Vygotskij binder samman det konstnärliga skapandet med den personliga upplevelsen och vikten av leken för att komma dit.

May - och modet

Rollo May är författare till ”Modet att skapa” och första meningen i boken lyder:

I hela mitt liv har jag varit fascinerad av frågorna om skapandet, kreativiteten (May 1984 s.7).

Boken spänner över olika slags kreativitet alltifrån idéers tillkomst till hur en dikt blir till. May beskriver mekanismerna runt begreppet ”mod” och vilken betydelse mod har för människans förmåga att vara kreativ och skapande:

Det mod jag talar om är inte raka motsatsen till förtvivlan... utan snarare förmågan att gå vidare *trots förtvivlan* (författarens egen kursivering) (May 1984 s. 10).

May är kompromisslös när han säger

[...] om man inte uttrycker sina egna ursprungliga idéer, om man inte lyssnar till sin egen varelse, har man förrått sig själv. Man har också förrått sitt samhälle om man inte ger sitt bidrag till helheten (May 1984 s.10).

Ett annat slags mod som May talar om är det fysiska, kroppsliga, där vi genom användandet av våra kroppar kan öva upp vår sensibilitet. Detta sker, menar May, genom att lyssna - och tänka - med kroppen. Kroppen är ett medel för inlevelse med andra människor och en källa till lust och glädje (May 1984). May prövar att definiera vad kreativitet är med beskrivningen:

[...] den process med vilken någonting nytt skapas (May 1984 s. 36).

May refererar till Platon som talar om de sanna konstnärerna, som enligt May, ger upphov till ny verklighet. May menar att det är konstnärerna som vidgar människans medvetande och förverkligar sig själva i världen (May 1984).

Vi måste ha den ovannämnda skiljelinjen fullt klar för oss, om vår undersökning av kreativiteten skall tränga under ytan. Vi sysslar här inte med hobbies, gör-det-självt-kurser, hobbymålning eller andra sätt att fylla fritiden. Ingenting har varit mer katastrofalt för den egentliga innebörden av begreppet kreativitet än föreställningen att den är något man bara ägnar sig åt under veckohelgen (May 1984 s. 36)!

Enligt May så är *modet* motorn till människans kreativa och skapande processer.

9. METOD

Tolkad och otolkad hermeneutik

Hermeneutiken är förknippad med att jag som forskare *tolkar* mitt material. I viss mån tolkar jag informanternas utsagor - eller snarare tänker och känner mig in i informanternas beskrivningar. Med fantasi och inlevelse försöker jag som forskare förstå informanternas berättelser. Jag praktiserar den hermeneutiska avslöjandestrukturen som söker efter att "avslöja" något som är fördolt och som handlar om att läsa mellan raderna. Orden och meningarna är valda *intuitivt* (Alvesson och Sköldberg 2008). Utifrån det uttolkade, förstådda, genom att "lyssna" på informanternas svar svarar jag framförallt på frågorna om *Vad som händer med dig i improvisationsrummet* och *Vilken betydelse har improvisationsteatern för dig*.

I den empiriska resultatdelen tokar jag på ett otolkat sätt, "empirinära" (Alvesson och Sköldberg 2008). Informanternas svar är därför inte korrigerade men selekterade och för att visa på transparens återgivna så noga som möjligt.

I analysen gör jag en hermeneutisk tolkning och en fenomenologisk analys av materialet

Husserl och Birgerstam

När det gäller fenomenologin är Husserls tankar om "den subjektiva upplevelsen" och den "levda" erfarenheten utgångspunkt och idén om att vi *ser* det allmänna i det enskilda (Alvesson och Sköldberg 2008). Genom informanternas *individuella berättelser* söks svar på frågorna om vad improvisationsteater kan vara. Pirjo Birgerstam (2000) skriver i *Skapande*

handling - om idéernas födelse att man vet ju inte exakt *vad* man letar efter (i samband med insamlat material, min anmärkning). Birgerstam har skrivit en bok om skissandets syfte och nödvändighet där hon intervjuar arkitekter och konstnärer.

För att lyckas är skissarens uppmärksamhet rörligt riktad åt två håll. Dels sveper den över det yttre verklighetsfältet, dels över det imaginära rummet där tecken tar form. Skapandet förutsätter sinnesnärvaro och förankring i det man upplever (Birgerstam 2000 s. 110).

Jag kan dra paralleller med arkitekternas och konstnärernas möte med skissen och jämföra med deltagarnas möte med improvisationsteatern, som båda handlar om närvaro och att vara i "samtida verkligheter":

I denna undersökning praktiserar jag Husserls och Birgerstams fenomenologiska förhållningssätt att "tillägna mig innebörden - det menade" (hos informanterna, min anmärkning) när det gäller redovisningen av empirin. En strävan efter att *höra* vad informanterna berättar.

Utgångspunkten är att försöka förstå innebörden i det som berättas ur berättarens synvinkel (författarens egen kursivering). (Birgerstam 2000 s. 204).

I analysen gör jag en fenomenologisk analys framför allt av det andra av de två syftena; frågan om vad improvisationsteater är för deltagarna.

Induktivt tillvägagångssätt

Denna undersökning har sin utgångspunkt i empirin genom sitt deltagarperspektiv och "inifrånperspektiv". För att ge empirin mening och sammanhang undersöker jag om eller hur teorin kan samspela med empirin. Peter Svensson (2011) skriver att teori används för att beskriva, förklara eller förstå fler än ett enskilt fall. Teorin kan hjälpa till att belysa aspekter hos ett fenomen som delas med andra liknande fenomen. Alvesson och Sköldberg talar om "teorins placering" i förhållande till empirin:

Analysen av empirin kan t ex mycket väl kombineras med, eller föregripas av, studier av tidigare teori i litteraturen; inte som mekanisk applicering på enskilda fall, utan som inspirationskälla för upptäckt av mönster som ger förståelse (Alvesson och Sköldberg 2008 s. 51).

Narrativa intervjuer

Undersökningens metod är narrativ, vilket betyder att empiri samlats in genom informanternas berättelser (*Narrativ teori och metod*. Anna Johansson 2005). Valet att använda den narrativa metoden kom utifrån strävan att låta informanterna få tala fritt utifrån sina upplevelser - att låta dem berätta. För att komma så nära "rummets och upplevelsernas sanning" som möjligt har jag valt att låta deltagarna skriva och berätta vad de är med om. Det är på det här sättet undersökningens frågor besvaras.

Jag har låtit informanterna berätta om improvisationsteater, som i det här fallet är det specifika temat. Johansson skriver om "berättelseforskningen" eller de "narrativa studierna" som ett tvärvetenskapligt forskningsfält. I denna undersökning används "det narrativa" i metoden genom själva insamlingen av berättelser, däremot inte i analysdelen. Johansson menar också att vi genom berättandet skapar mening åt våra erfarenheter och att berättelserna

blir personliga betydelsevärldar. Det narrativa kan också definieras som en social handling; att berätta något för någon (Johansson 2005).

Sammanfattning när det gäller insamlingen av berättelser:

- deltagarna har fått berätta utan att bli avbrutna
- deltagarna har fått en fråga i taget att fokusera på
- deltagarna har fått en stödjande ram att förhålla sig till; skriv 1/2 - 1 sida

Undersökningen är kvalitativ och induktiv med fenomenologisk och hermeneutisk forskningsansats. Narrativ metod har använts för att samla empiri.

Förförståelse

Efter beskrivningen av drama/dramapedagogik, att improvisera och improvisationsteater samt val av metod och teori närmar jag mig undersökningsområdet.

Jag är utbildad dramapedagog sedan tolv år och har varit verksam i flera typer av verksamheter inom skola, i egen regi, på studieförbund och på universitet bland annat. Uppdragen har olika syfte och tonvikten skiftar mellan att lära ut drama och mellan att ”göra drama”. Under höstterminen 2011 och vårterminen 2012 anlätades jag av ett studieförbund för att hålla en kurs i improvisationsteater för vuxna. När det gäller inriktningen mot improvisationsteater var min inställning i förväg lite ”blandad”. Jag är inte fullständigt förankrad i improvisationsteatern som genre, men eftersom jag är intresserad av, både som utövare och som professionell, skapande och kreativa aktiviteter för vuxna så tyckte jag om idén och den var också lagom utmanande för mig.

Jag hade mitt eget första starka möte med ”impron” 1997. Jag fick på en kurs i Danmark möjlighet att improvisera genom skådespelaren Ellen Hillingsö, som hade stor erfarenhet av improvisationsteater och som hämtat mycket inspiration från Keith Johnstone. Denna upplevelse av impron drabbade mig verkligen positivt och jag fick då upp ögonen för dessa ”överraskande aktiviteter”. Sedan dess har jag själv gått kurser och utbildat mig inom olika konstnärliga ”grenar” som fysisk teater och clown, som har anknytning till improvisationsteatern. Även utbildningen i Expressive Art/Uttryckande Konst, som fokuserar på det mänskliga och konstnärliga uttrycket och som sätter ”det spontana uttrycket” framför teknisk skicklighet, kan jag tänka mig influerar i mitt dramapedagogiska- och i improvisationsteaterarbetet.

Uppdraget

Min undersökning handlar alltså om deltagares upplevelser av improvisationsteater.

Det var inte självklart hur kursen i improvisationsteater skulle presenteras. Studieförbundet och jag var överens om att kursen skulle rikta sig mot vuxna och vara tillgänglig för alla oavsett förkunskaper. Vi valde att formulera det så här på studieförbundets hemsida:

IMPROVISATIONSTEATER

För dig som är nyfiken på teater, men inte vill göra pjäs.
Fantasifulla kreativa övningar och träning i spontanitet!

Lekfullhet och humor som ledord.

Verksamheten på studieförbundet satte igång och under läsåret 2011/2012 genomfördes 24 träffar på kvällstid med mig som kursledare. Varje kurstillfälle pågick i 90 minuter. Vi hade tillgång till samma lokal varje gång med något undantag då lokalen var dubbelbokad. Åtta personer i åldrarna 24 till 58 år deltog i kursen. Det är alltså denna kurs och delar av dessa deltagare som kom att bli att först inspiration och så småningom underlag för denna undersökning.

Eget ledarskap - ett dilemma?

Jag bestämde mig alltså för att undersöka vad improvisationsteater kan vara, vad som händer med deltagarna och vilken betydelse kursen i improvisationsteater har genom att göra ”narrativa intervjuer” (Johansson 2005 s. 22) med några av deltagarna jag haft på kursen jag höll 2011/2012.

Vilken betydelse det har att jag själv höll i kursen som jag nu undersöker är svår att svara på. Att göra observationer var inte aktuellt av flera skäl; dels är kursen avslutad, dels kan jag inte leda och observera kursen samtidigt, men framför allt är observation som undersökningsmetod inte relevant eftersom jag ville åt inifrånperspektivet. Eftersom jag söker svar på deltagarnas upplevelser av kursen tror jag inte att min roll som ledare påverkar nämnvärt. Den narrativa metoden att låta informanterna skriva och berätta försvagar också min eventuella påverkan genom att jag inte går i dialog, jag ställer inga följdfrågor. Jag befinner mig inte i samma rum som informanten när hon/han svarar på frågorna.

Jag undersöker heller inte ledarskapet, som jag tidigare nämnt. Parallellt med detta faktum, att jag så att säga ”sitter på två stolar” genom att vara kursledare - och undersöka verksamheten - kan det möjligen finnas en fördel i den förförståelse jag har just genom ledarskapet; att jag varit närvarande och bokstavligt befunnit mig i samma fysiska rum som deltagarna beskriver. Jag kan å ena sidan begripa och förstå informanternas berättelser och jag kan å andra sidan missa eller välja bort relevant material utifrån att jag inte kan distansera mig på grund av att jag är involverad i verksamheten jag undersöker (Alvesson och Sköldberg 2008). Det jag vill komma fram till är att både viljan av att vara till lags och att få sina egna föreställningar bekräftade kan stå i vägen.

Urval

Kursens samtliga åtta deltagare tillfrågades om att medverka. Fem av deltagarna tackade ja. Fem av åtta medverkande utgör ett tillräckligt underlag; det är fler än majoriteten av deltagarna på kursen vilket ger en sammansatt bild av kursen. De medverkande fick information om innebörden av att medverka i denna undersökning och Vetenskapsrådets *Forskningsetiska riktlinjer* (Vetenskapsrådet 2013), inklusive uppskattad tidsomfattning för deras medverkan (Bilaga 1). Ursprungligen var jag inte säker på vilket som gagnade undersökningen - om deltagarna medverkade med sina rätta namn - eller anonymt? Jag har valt att använda fingerade namn i undersökningen utifrån att det är fenomenet som är primärt och vem som berättar sekundärt.

Deltagarens egen upplevelse

Det finns en risk i ett forskningssamtal, som jag ser det, att den intervjuade påminns om och påverkas alltför mycket av den vetenskapliga kontexten och försöker ”svara korrekt”. Jag vill komma åt svaren på frågorna genom deltagarnas *upplevelser*. Jag vill få fram inifrånperspektivet, alltså: vad upplever deltagaren och hur beskriver den som deltar vad han/hon är med om.

[...] upplevelsen är fundamental, alltid redan given, något som varje utforskning av verklighet eller mentala processer måste *börja* med, ta sin utgångspunkt i (Alvesson och Sköldberg 2008 s. 196).

Jag närmade mig intervjun för att samla in material. Även intervjun som metod ställde frågor. Skulle jag intervjua en person i taget eller skulle jag genomföra fokussamtal. Jag vägde konsekvenserna av att kommunicera med en person i taget, för att komma åt deltagarens egen personligt upplevda erfarenhet, med konsekvenserna det skulle få att genomföra ett fokussamtal med den inspiration och de associationer som deltagarna kan ge varandra, som i sin tur kan ge en rikare bild av verksamheten. Jag ringade in att den egna upplevelsen vägde tyngre i den här undersökningen. Eftersom undersökningen söker svar på några personers upplevelser av en verksamhet är det vetenskapligt mer adekvat att låta dem tala var och en tala utan intryck och påverkan från varandra.

Platsens betydelse för intervjun

När jag bestämt mig för att intervjua en person i taget funderade jag ytterligare över själva förfarandet. Likaväl som lokalen spelar roll för improvisationsteaterverksamheten likaväl hade jag en känsla av att platsen för intervjun spelar roll. Detta resonemang om förhållandet mellan intervjuare och informant och att platsen där intervjun äger rum är en faktor menar Göran Ahrne (2011). Att vara på platsen där verksamheten ägde rum kändes inte naturligt eftersom jag inte är anlitad där just nu samt att platsen kan vara alltför förknippad med att ”göra teater”. Att genomföra intervjun på ett kafé till exempel verkar inte tillräckligt förtroligt. Att genomföra intervjun hemma hos mig eller respektive deltagare verkar för privat. En fråga som också pockade på uppmärksamhet var också att en av de fem deltagarna nu bor 40 mil bort. Hur skulle jag förhålla mig till detta? Så växte en möjlig idé fram; att intervjua via e-mejl.

E-intervju

Att intervjua genom mejlkorrespondens skulle innebära att samtliga deltagare medverkar på lika villkor. Det skulle också kunna innebära att strävan efter deltagarnas inifrånperspektiv och beskrivningar av upplevelser möjliggörs. E-intervjun ger en snabbare kommunikation jämfört med att sända brev till informanterna och gick till så att jag mejlade ut frågor till informanterna. Jag mejlade de aktuella frågorna i ett separat dokument vid varje tillfälle. Detta, tror jag, för att jag en viss tyngd eller status åt uppgiften. Jag skrev också några rader tillsammans med dokumentet. Bill Gillham beskriver e-intervjun som mindre påträngande och att informanten kan själv styra hur snabbt han/hon vill svara. E-intervjun kan också ge ett färgstarkt material och ett djup och en komplexitet (Gillham 2008). Risken med metoden skulle kunna vara att deltagarna svarar för knapphändigt och att jag därigenom får ett otillräckligt material. Risken kan också vara att möjligheten till klargörande följdfrågor uteblir?

Intervjuförlopp

I en kombination av att få fart på undersökningen och prova både form (e-mejlintervju) och den narrativa metoden ställde jag undersökningens första fråga. Jag mejlade alltså första frågan och informanternas uppgift var att skriftligt svara på frågan/frågorna. Informanterna fick fokusera på en fråga eller ett område; vad är improvisationsteater/vad innebär kursen i improvisationsteater (för dig). Med denna huvudfråga fick deltagarna några ”stödförfrågor” för att hjälpa minnet och för att ge ett innehållsmässiga ramar. Annars var uppmaningen att skriva en halv till en sida (Bilaga 2). Denna omfattning angavs som en riktlinje för att inte skapa

onödig prestationsångest å ena sidan och ”för att få tillåtelse” att skriva å andra sidan. Informanterna fick en deadline också om ungefär en vecka på sig att svara. Denna fas i processen var viktig på det sättet att om det skulle visa sig att någon eller flera av deltagarna inte kom in med ”tillräckligt svar” så skulle jag få tänka om och kanske trots allt genomföra intervjuer med tydligare frågor och svar. När samtliga svar kommit in konstaterade jag att jag kan samla in berättelser på detta sätt.

Berättarfrihet

Fråga två ”vad händer med dig i improvisationsteatern” och fråga tre ”vad betyder improvisationsteater för dig” ställdes även dem med några stöd- eller förstärkande frågor. I samband med fråga två och tre uppmanades deltagarna att skriva en sida och gärna mer. När jag förstod att deltagarna inte var rädda eller obekväma med att skriva ”vågade” jag tänja lite på skrivramarna. Det var också här som jag tog beslutet att ge den narrativa metoden en tydligare position. Att låta deltagarna *berätta* överensstämmer bättre med syftet att förstå - och beskriva deltagarnas upplevelser. Genom att ge deltagarnas berättande plats ökar möjligheten att få svar på frågorna och nå undersökningens syfte (att förstå vuxna deltagares upplevelser av, och essensen av, en kurs i improvisationsteater).

Från empiri till resultat

Jag kallar improvisationsteatern fortsättningsvis för IT. Deltagarna i kursverksamheten är här informanter. Jag använder fingerade namn. Samtliga informanter får komma till tals och bidra med sina berättelser och svara på de tre frågorna. Här strävar jag efter ett slags rik och mångfacetterad helhetsbild.

Det uppstår en dynamisk mångdimensionell härva av information om den studerade företeelsen (Birgerstam 2011 s. 201).

Vissa språkfel har korrigerats för att öka läsförståelsen. Medvetet har jag valt att återge relativt stor mängd text och även förhållandevis stor mängd citat. Detta i syftet att låta deltagarna höras. Svaren finns i sin helhet i Bilaga 3. Jag har ”tillåtit” mig att finna svar genom att söka i samtliga svar, alltså kan någon informant till exempel ha svarat på fråga 2, men jag anser att den i stället svarar på fråga ett och så vidare.

Det insamlade materialet, empirin, valde jag initialt att sortera efter person och varje persons svar på alla tre frågor kan läsas sammanhängande (Bilaga 3). I nästa skede valde jag att söka efter svar på undersökningens frågor. I det arbetet visade det sig att jag hade blivit för ivrig och börjat tolka informanternas svar. För att inte riskera att göra läsaren av undersökningen osäker på vad deltagaren uttryckt och vad jag som forskare uttolkat reviderade jag arbetet och började om eftersom jag ser värdet i att inga tvivel finns runt vem som säger vad.

I det empiriska resultatet har svaren på fråga ett en lite annan karaktär än svaren på frågorna två och tre. På fråga ett ska informanterna täcka in ett större område, som kanske är mer komplext vilket eventuellt kan ge ett rörigt intryck? Jag väljer trots allt att redovisa svaren på detta sätt.

10. EMPIRISKT RESULTAT

Fråga 1: Vad är improvisationsteater?

Hasse: Kan jag detta? Jag gör bara bort mig. Men sedan Äsch kör på en gång till, det får jag jag överlever.... Men sedan så fort man stiger över tröskeln är man bara glad att vara där och känner wow, kul. Fysisk uppvärmning så man blir varm i kroppen. Känslouppvärmning så man får fram lite olika känslor, bra tillfälle att känna vad man har inom sig för dagen. Social uppvärmning, att man vågar släppa loss inför varandra och känna lite på varandra var alla är för dagen. Psykisk uppvärmning, släppa alla tankar och låta huvudet bli tomt på tankar. Hur detta går till rent praktiskt är olika men diverse gå-runt-i-rummet övningar eller gruppövningar. Rummet, belysning, rekvisita har sekundär prio för mig. Vad som helst går bra, det blir olika resultat bara.

Lars: Inför en session improvisationsteater försöker jag aktivt varva ner, att hitta fram till det som är jag och som på något sätt är kärnan i det jag känner just nu. Just när jag kommer in i rummet så känner jag mig fri och oformad, oförstörd av intryck just idag. Det enda i träffarna som är representativt tycker jag är början [...] När vi träffas inleder vi ofta med någon form av övning för att komma i kontakt med leken och glädjen. Jag går runt i rummet och försöker följa kroppens ingivelser så långt det är möjligt. Jag försöker känna efter ”hur vill kroppen röra sig nu?”. För mig är det bäst om ”grundrummet” är tomt och avskalat. Så lite intryck som möjligt. Rummet ska inte kräva uppmärksamhet. För mig handlar impro om att utmana mitt behov av trygghet. Jag tycker det är bäst när det är nära och hudlöst. På ett sätt mer genuint och mänskligt. Att låta sin inre energi och yttre agerande tillsammans med de andra i gruppen ta gestalt och utgöra en scen. Plötsligt blir komplexiteten så mycket större och upplevelsen blir så mycket mindre förutsägbar. Från en dyster begravningsscen, till en familjemiddag och så kommer plötsligt kungen in och domderar. Det blir en balans mellan att ta in det nya och bibehålla sin egen känsla intakt och också en balans mellan att låta andras agerande styra mitt eget och att låta min känsla och agerande styra de andras. Det blir en alldeles särskild typ av dynamik när det kan skifta så fort och skifta så mycket, utan att det blir problematiskt för sammanhanget. Sammanhanget blir på ett sätt det skiftande och ombytliga, sammanhanget blir att det inte finns något sammanhang riktigt. Impron en härlig oas av misslyckanden eller lyckanden som inte vara längre än i just det ögonblicket.

Sofia: Vi känner in våra kroppar, rummet och varandra. Vi kan ibland ge varandra enkel ”klapp-massage”. Det är oftast fysiska uppvärmningar utan så mycket ord, där man kanske provar olika sätt att gå, hålla sin kropp eller olika känslor. Jag trodde inte att rummet påverkade, men då vi 3 gånger provat andra rum har jag förstått att rummet påverkar. Rummets avstånd ger olika möjligheter och ger olika begränsningar vad gäller att röra sig runt i rummet, eller röra sig snabbt. Det är också olika mycket stimuli - av t ex tavlor i olika rum, vilket kan ge impulser i improvisationen samtidigt som det också kanske kan göra det svårare att skapa ”ett annat rum” i improvisationen. Vi improviserar vilket innebär att vi i stunden spelar teater, utan manus eller påhittade historier. Historien skapar vi i stunden allt eftersom vi improviserar fram den, det blir som en massa små korta teaterscener. Jag behöver inte plugga repliker, läsa manus och göra rollanalyser. Jag behöver inte lägga en massa tid på repetitioner inför en föreställning. Vi får olika förutsättningar, oftast väldigt enkla t ex gestalta en känsla eller ta med en rörelse från uppvärmningen och utifrån det får man skapa en karaktär som möter en eller flera andra karaktärer - eller inte möter, och så ser man vad som händer. Man följer sina impulser och låter det som man (eller sin rollfigur) får lust att säga eller göra göras. Det är oftast några som improviserar och några som tittar på. Vår kurslärare tittar i princip alltid på och kan under improvisationen bryta, eller ge fler eller nya instruktioner som

förändrar spelet. Hon kan även ”frysa” eller pausa spelet för att säga något - lägga till eller dra ner. Vi pratar aldrig om rätt eller fel. Efter en improvisation kan vi prata om vad vi såg eller hur vi upplevde spelet, då handlar det inte om vad man kan göra ”bättre, göra rätt, eller göra fel” utan mer om vad som hände och hur det upplevdes - alltså vad blev konsekvenserna och hur kändes det för mig eller för dig? Om vi deltagare missuppfattar en instruktion eller en uppgift blir det heller inte ”fel”, det kanske korrigeras eller läggs till, eller någon kanske inte förstår, men det handlar oftast om att ”vi ser var det landar” eller ”vi får ta reda på vad som händer om vi gör så här”. Improvisationen är både fysisk, där man rör vid varandra, samt känslös där man ska reagera på varandras känslor och kommunicera med ord och tankar. Någonstans ganska tidigt tillät vi oss att inte bara göra ”rolig” improvisation utan kunde hitta scener som var ganska hemska eller tragiska.

Linus: Träffarna var lika men samtidigt väldigt olika [...] Det spelar ingen roll om man just denna dagen har mycket tankar och ångest för saker som måste göra, allt försvinner. Ibland försvinner det redan i bilen till träffen [...]. Något som var typiskt för en träff var uppvärmningen/inledningen. Vi gick runt i rummet och kände in rummet, stämningen och sig själv. Detta var en viktig bit för att lyckas få ut jobbet (han kom direkt ifrån, min kommentar) ur kroppen och bara fokusera på de som skulle hända just i detta rummet, just i detta nu! Ett rum, fyra väggar och två fönster. Mer än så var det inte när man gick in i rummet första gången, men efterhand märkte man att det var mer än ett rum med vita väggar och skitigt golv. Varenda lite sak som fanns i rummet använde vi till rekvisita i olika former. Tänk att detta rum utan färg kunde förvandlas till så många olika platser, allt från en rymdstation till en ö i Stilla Havet. Att det som jag impulsivt agerar upplevs hos en person som tar in det och agerar impulsivt tillbaka och plötsligt har vi skapat en scen som ingen hade någon utförlig plan för. Det leder till att vad som helst kan hända, allt från ett möte vid en busshållplats till en rymdstation där utomjordingar just håller på att anfalla. Att tänka utanför boxen är ett slitet uttryck men det är något jag har funderat mycket på senaste tiden. Jag tror att improvisationskursen har en del med det att göra. Improvisation handlar ju mycket om att tänka utanför boxen och att leva i nuet, i verkligheten eller i fantasins värld.

Eva: Innan jag går in brukar delar av gruppen vara utanför rummet och småprata, vi värmer upp för att inta rummet, vi skrattar och pratar om allt möjligt. Väl inne i rummet får vi ofta möblera om eftersom gruppen innan haft annan aktivitet. Ibland är det kul när vi möblerar om då vi fnittrar och tramsar om allt möjligt. Vi får olika uppgifter som att gå snabbt, snabbare, med stora steg, små steg, med olika kroppsform, söka kontakt med varandra, vara nära golvet, visa en stämning. Röra sig över hela rummet. Rummet är alldeles för litet [...] eftersom man behöver ta ut svängarna och känna större frihet att improvisera. Genom de instruktioner vi får skapar vi ett nytt rum varje gång. Det beror både på oss i gruppen, ledaren och de uppgifter vi får.

Fråga 2: Vad händer med dig på improvisationsteatern?

Eva: Under impron känns det som jag är i en annan verklighet där jag kan göra alla möjliga konstiga saker utan att känna mig dum eller löjlig. Impron är både fysisk och psykisk, oftast blir jag väldigt varm av alla kropps rörelser och efteråt är jag ganska trött men väldigt glad och upp i varv. Jag behöver hålla på med impro eller liknande spontana improvisationsaktiviteter. Det gör att jag känner mig mer levande och kan ta ut svängarna utan att känna mig knäpp. Jag blir glad av improvisationsteater.

Lars: [...] möjlighet att spåna fritt och följa mina infall. Mycket av det handlar om att hitta fram till upplevelsen av ett flyt, där det går av sig självt att gestalta tankarna och känslorna. På

ett sätt är frågorna ”vad jag upplever”, ”vad jag gör” och ”vad är du med om” samma fråga för mig. Det jag gör är det jag upplever och upplevelserna och görandet färgar varandra, ibland kan den inre upplevelsen ge energi till ett agerande i det fysiska rummet, men lika ofta kan det yttre agerandet ge ny energi till den inre känslan och så föder de två, det yttre agerandet och den inre känslan, varandra och skapar nya upplevelser.

Linus: Att komma in i Madonna (lokalen på studieförbundet) känns som en lättnad varje gång. Man har helt enkelt inte tid att tänka på något annat för att man måste koncentrera sig på att ta in vad dom andra deltagarna gör och sedan kunna agera från dess, ge och ta. Att ha den makten att bara kunna bestämma vad som ska hända är en känsla som är häftig att ha men också ett ansvar då man tillsammans med de andra deltagarna ska föra handlingen/situationen framåt. På grund av den dynamiken mellan deltagarna måste man vara koncentrerad och ha full fokus i rummet, för din och andras skull. Detta gör den andra verkligheten utanför rummet försvinner under de timmar vi träffas. Jag ser det som två verkligheter, den i Madonna och den utanför Madonna. I Madonnaverkligheten kan man göra vad som helst, inget är rätt eller fel och i den verkligheten utanför Madonna måste man anpassa sig till människor och samhället.

Sofia: Ibland är det som att gå in ett tidshål när vi improviserar, jag tappar tidsuppfattningen helt. Jag upplever gemenskap med de andra deltagarna. Vi är alla där för att vi gillar och vill samma sak - improvisera. Jag kan uppleva allt från att det är svårt att koppla bort jobbet, till att jag är glad och sprallig, att jag är nedstämd eller känner mig trött. De flesta känslor jag har i början av lektionen försvinner eller förändras allt eftersom vi improviserar. Sofia berättar också om att hon på IT får möjlighet att inte censurera sig själv utan i stället släppa taget. Hon talar också om att ”lyssna med kroppen” och uttrycka sig med hela sig. ”Jag blir väldigt i mig själv även om jag spelar en annan [...] och hon tycker också det är ”skönt att slippa sig själv lite”. Hon blir också energifylld av impron och ”det känns som att kroppen frisätter en massa må bra hormoner och endorfiner efter impron. Jag kan gå dit eller hem och känna att det finns mer i livet, mer än bara jobb och annat tråkigt. Mer i livet som betyder minst lika mycket eller mer i livet än karriär.

Hasse: För mig är Impro en jätteskönt ställe att inte alls behöva styra något, och eftersom jag har personligheten att styra och ställa och ta plats är det en bra övning att bara flyta med och inte ifrågasätta utan bara utföra så att säga. Jag försöker släppa tankarna, ifrågasätta och fundera på övningarna och bara låta det ske. En annan mycket kul grej är att jag älskar verkligen att utmana mig själv i kreativitet och se gränser för vad man kan, så jag vill inte veta teori bakom pedagogik, öva, repetera eller bestämma en övning för mycket, bara pang på så får man se vad det blir. Ibland blir det bra, ibland inte och ibland blir det jättebra och känns kanon.

Fråga 3: Vad betyder improvisationsteatern för dig?

Linus: Att varje vecka har något kul att se fram emot är bara en del i det stora hela. De veckor vi inte träffades eller man inte kunde vara med kändes det som att det var något som fattades. Kursen har betytt mycket för mig rent socialt eftersom jag har ett osocialt jobb är det något som måste ut och där kom improvisationsteatern in som ett andningshål. Inte bara för att man träffar folk utan att man träffar alla dessa karaktärer som föds i stunden och alla dessa fantastiska platser som man aldrig hade stött på eller ens visste att dom fanns. Att komma nära varandra som man gör i visa övningar, både fysiskt och psykiskt, är intressant och givande.

Hasse: För mig ger impro mig ett stort avbräck från mitt i vanliga fall mycket strukturerade, rationella planerande yrkesroll. (Jag) får utlopp för en mjukare sida och jag får utmana mig själv. (Den) ger så många intryck. När man väl kommer till impron och kopplar bort allt annat så är det så jäkla skönt. Det är mitt andningshål att samla energi, (en) energibooster.

Lars: För mig har improvisationen gett mig modet att vara mer som jag är. Modet att prova på nya saker och ett slags mod att misslyckas också. Det jag bär med mig är alla karaktärer, relationer och upplevelser som har gett mig glädje och mersmak. För mig går det på tvärs med mycket annat i livet och det blir en uppfriskande källa till positiva minnen och erfarenheter. Det är lustfyllt och orienterat mot glädje. Det tycker jag skiljer sig från mycket annat. Impron (har) gjort mig bättre på det jag gör professionellt också, att kunna lyfta blicken från det lilla till det större. Att i stunden kunna se hela skeendet och vara i ögonblicket. Tilliten som kommer nästan automatiskt i en grupp som träffas av anledningen att spela improvisationsteater tillsammans är, för mig, en ny upplevelse. Att så totalt lita på att gruppen strävar åt att hitta nya vägar som alla bär till en fantastisk scen är unikt. Där det nästan alltid i grupper blir en process kring vem som ska bestämma och vad som ska göras och hur, så har det i vår grupp blivit så demokratiskt i det stora, att vi tillsammans kan tycka och tänka, men i stunden så blir det så enkelt att styra tillsammans. Det har varit en stor upplevelse att få räcka till och vara nöjd med ögonblicket.

Sofia: Imrokursen har gjort att jag hittat tillbaka till en del av mig som jag inte varit i kontakt med på ett par år, den där Sofia som mår så mycket bättre då hon får uttrycka sig. Impron har gett mig möjligheten att göra mitt jobb lite mindre viktigt i mitt liv, och därmed också kunna släppa jobbet bättre och kunna släppa stress och oro över jobbet på min fritid. Ibland kan jag också behöva bli lite hårdare än vad jag är då jag är mig själv (på jobbet). Och även då tror jag det är bra att ha improviserat och spelat teater, då kan jag gå in i en roll. Att vara empatisk innebär att man kan föreställa sig en annan människas perspektiv och föreställa sig den andra personen känslor och tankar. Att bli en annan person och spela en roll/karaktär är steget längre, man inte bara föreställer sig utan går in och provar hur det kan vara, att vara en annan människa. Jag tror att genom att spela teater kan vi bli mer empatiska. Improvisationsteatern har gett mig perspektiv på mitt jobb och på vad jag tycker är viktigt i livet. Kursen har gjort att jag har hittat en mening med tillvaron som jag hade glömt bort att kultur kan ge. Så kursen har betytt väldigt mycket.

Eva: När jag berättar om min imrokurs för vänner och arbetskamrater säger de flesta att de aldrig skulle våga gå en sån kurs. Då tänker jag varför inte dom har behov av sån här aktivitet för att stå ut med vardagen? Tänker att jag är konstig som deltar i en sån här grupp. Det jag är med om på imrokursen är (en) rolig lek som ger så mycket med ut i vardagen. Jag kan tänka på vad vi gjort, forma om och känna mig friare i tankar och handlingar. Jag får ut mycket av impron, kan komma på mig själv att i olika sammanhang sitta och le när jag tänker på övningar eller roliga uttryck, rörelser. Jag kan också känna mig imponerad av att jag håller på med det. Det gör nog att jag vågar mer. Har jag sånt behov av lek och lust?

11. ANALYS

Fenomenologisk analys

Som jag skrev i metodavsnittet kommer jag här i analysen använda både fenomenologisk analys och hermeneutisk tolkning av materialet. Analysen går i steg. Jag strävar i analysen efter att besvara forskningsfrågorna samt förhålla mig till undersökningens syfte: att förstå vuxna deltagares upplevelser av, och essensen av, en kurs i improvisationsteater. Jag börjar analysera genom att använda empirin på ytterligare ett sätt (än genom empiriskt resultat). Fenomenologiskt *varierar jag presentationen* av berättelserna i ett försök att nå essensen av vad improvisationsteater är, vad som händer med deltagarna och vilken betydelse improvisationsteater kan ha.

Genom att dra ut och lista enstaka ord och meningar ur det empiriska resultatet, genom att liksom ”destillera” informanternas svar, får jag en annan typ av information som kanske är tydligare och mer sammansatt. Ju fler aspekter man lyckas upptäcka, desto mer mångfaldig och sammansatt blir informationen (Birgerstam 2000). I första steget av analysen återger jag här inte vem som säger vad - utan låter innebörden av det berättade tala.

Tabellen kan bäst läsas uppifrån och ner och en kolumn i taget för att få svar på en av forskningsfrågorna åt gången. Första kolumnen svarar på frågan om vad improvisationsteater (IT) är. Andra kolumnen svarar på frågan om vad som händer deltagaren i improvisationsrummet och den tredje kolumnen besvarar frågan om vad improvisationsteater betyder för deltagaren.

1. Vad är IT?	2. Vad händer med dig?	3. Vad betyder IT för dig?
en annan verklighet	Varm	kul
fantasi	Glad	andningshål
tidshål	Levande	modet att vara som jag är
Flöde	följa infall	uppfriskande källa
skapar i stunden	nya upplevelser	vara i ögonblicket
följer sina impulser	känner makt och ansvar	tillit
genuint och mänskligt	slippa anpassa sig	styra tillsammans
teater utan manus	släppa taget	uttrycka sig
Unikt	i mig själv	släppa oro och stress
vad som helst kan hända	Energifylld	perspektiv
följa infall	utmana mig	ger mening åt tillvaron
spåna fritt	göra alla möjliga konstiga saker	stå ut med vardagen
nära och hudlöst	ta ut svängarna	rolig lek
spontant	tappa tidsuppfattningen	våga mer
	verkligheten försvinner	känner mig friare

Figur 1. Utdrag ur det empiriska resultatet

Jag sammanfattar tabellen för att svara på undersökningens syfte att förstå vuxna deltagares upplevelser av, och essensen av, en kurs i improvisationsteater:

1. Improvisationsteater är genuin, mänsklig och unik. Det är teater utan manus och att få skapa i stunden och spåna fritt. Att få följa sina impulser i en annan verklighet, nära och hudlöst.
2. Improvisationsteater ger energi och glädje. Deltagarna känner sig levande, slipper anpassa sig och kan följa infall och ta ut svängarna.
3. Improvisationsteater är ett andningshål där man kan leka och vara i ögonblicket. Deltagarna känner tillit till att uttrycka sig själv och samtidigt styra tillsammans. IT gör att deltagarna kan släppa oro och stress och få perspektiv på livet.

Hermeneutisk tolkning av teori och empiri

Efter den fenomenologiska och första analysen av empirin som svarar på vad improvisationsteater är, vad som händer med deltagarna och vilken betydelse improvisationsteater kan ha, tar jag nästa steg av analysen genom att ställa informanternas svar, empirin, mot - eller bredvid - Vygotskij och Mays tankegångar om fantasi, mod, skapande och kreativitet. Jag börjar med Vygotskij och citerar Linus:

Tänk att detta rum utan färg kunde förvandlas till så många olika platser, allt från en rymdstation till en ö i Stilla Havet.

Beskrivningen knyter an till Vygotskij's tankar om leken och förvandlingen. Kanske är det så att i IT-rummet pågår lek - lek för vuxna? Samma sorts lek som barn gör utan instruktioner och utan input. Denna lek, denna förvandling, uppstår i improvisationsrummet. IT-rummet är både det fysiska rummet (lokalen) och också "det tillåtande rummet" - fantasirummet? Här finns möjligheten att även som vuxen förvandlas och genom att improvisera vara på en rymdstation eller på en Stilla havsö. I det här rummet görs överenskommelsen om att leka och förvandlas genom att improvisera, gestalta och dramatisera. Detta sker genom vissa förutsättningar, som Sofia beskriver som väldigt enkla:

[...] t ex gestalta en känsla eller ta med en rörelse från uppvärmningen och utifrån det får man skapa en karaktär som möter en eller flera andra karaktärer - eller inte möter, och så ser man vad som händer. Man följer sina impulser och låter det som man (eller sin rollfigur) får lust att säga eller göra göras.

Kan det vara så att i en IT-kurs övar man sig som deltagare på att kombinera sina "fantasifärdigheter" - eller sin kombinationsförmåga, som Vygotskij talar om? Förmågan att låta verklighet och fantasi berika varandra. När Linus resonerar om fantasi och verklighet - talar han om denna kombinationsförmåga?

Att tänka utanför boxen är ett slitet uttryck men det är något jag har funderat mycket på senaste tiden. Jag tror att improvisationskursen har en del med det att göra. Improvisation handlar ju mycket om att tänka utanför boxen och att leva i nuet, i verkligheten eller i fantasins värld.

Vad är drivkraften? Var kommer skapandet ifrån? Vygotskij menar att vi styrs av våra behov bland annat, att behovet är själva *drivkraften* (till att skapa). Som Sofia beskriver när hon säger att hon mår bättre av att uttrycka sig. Drivkraften är alltså att må bra - och uttrycka sig, improvisera, är själva skapandet, det hon gör för att må bra.

Kursen i improvisationsteater har tydliga beröringspunkter med Vygotskijs tankegångar om fantasi, mod, skapande och kreativitet. Vygotskijs resonemang om att alla människor är kreativa korresponderar med informanternas beskrivningar och svar på undersökningens alla tre frågor.

Jag fortsätter med May och Hasse exemplifierar det som May talar om när det gäller att vara modig ”trots förtvivlan”. Hasses motiv och drivkraft att delta i IT är just att utmana sig:

Kan jag detta? Jag gör bara bort mig. Jag älskar verkligen att utmana mig själv i kreativitet och se gränser för vad man kan.

Mays tankar om att ”lyssna med kroppen” stämmer överens med Sofias upplevelse:

[...] lyssna med kroppen” och uttrycka sig med hela sig. Jag blir väldigt i mig själv även om jag spelar en annan.

May uttrycker sig något kluvet om kreativitet och om vem som är kreativ. Han talar om att uttrycka sina egna ursprungliga idéer - och om kroppen som ett medel för inlevelse med andra människor och en källa till lust och glädje, som passar väl in i deltagarnas beskrivningar. Å andra sidan menar han att det är *konstnärerna* som vidgar och påverkar världen och:

Vi sysslar här inte med hobbies, gör-det-självt-kurser, hobbymålning eller andra sätt att fylla fritiden. Ingenting har varit mer katastrofalt för den egentliga innebörden av begreppet kreativitet än föreställningen att den är något man bara ägnar sig åt under veckohelgen (May 1984 s. 36).

Kursen i improvisationsteater har delvis beröringspunkter med Mays tankegångar om fantasi, mod, skapande och kreativitet. Mays nästan lite föraktfulla resonemang om att det är konstnärerna som är kreativa stämmer inte överens med informanternas beskrivningar om nya upplevelser och att nya förvandlande rum skapas vid varje kurstillfälle. Informanterna ser på sig själv som kreativa. Kursen i improvisationsteater är just ett exempel på en hobbyverksamhet - och något de gör på fritiden. Mays tankar om att uttrycka sina egna ursprungliga idéer stämmer med informanternas syn på improvisationsteatern, sig själva och varandra och någon beskriver att man följer sina impulser att säga eller att göra vad man har lust till. Improvisationerna bygger på ursprungligheten som May talar om; skulle deltagarna inte komma åt det ursprungliga och kunna ge det i improvisationsrummet skulle processen stanna av - och improviserandet utebli. Sist men inte minst beskriver en av deltagarna att han känner sig modigare och kan vara sig själv mer genom kursen.

Mays resonemang korresponderar delvis med informanternas beskrivningar och svar på undersökningens alla tre frågor.

Betydelsen av Impro

Till sist försöker jag renodla och analysera de två forskningsfrågorna om vad improvisationsteater är för deltagarna - och vilken betydelse improvisationsteatern har. När jag tolkar informanternas svar tycker jag mig se en samstämmighet när det gäller *vad kursen är*. Informanterna använder olika ord, men verkar uppleva och uppfatta kursen på ett likartat sätt. Jag försöker summera informanternas beskrivningar om vad improvisationsteater är:

Improvisationsteaterkursen är för deltagarna en plats:

- där man spelar teater utan manus

- där man både får och behöver utmana sig själv och använda sitt mod
- där man får spåna fritt och följa sina infall
- för spontanitet
- där man är i flöde
- där rummet ”omskapas” varje gång
- med en ”egen verklighet”
- med ett tillåtande klimat

Kursen är också

- en oas av misslyckanden och lyckanden
- något unikt
- gemenskap

Jag låter Lars beskrivning runda av och ringa in *vad kursen är*:

Att låta sin inre energi och yttre agerande tillsammans med de andra i gruppen ta gestalt och utgöra en scen. Plötsligt blir komplexiteten så mycket större och upplevelsen blir så mycket mindre förutsägbar. Från en dyster begravningsscen, till en familjemiddag och så kommer plötsligt kungen in och domderar. Det blir en balans mellan att ta in det nya och bibehålla sin egen känsla intakt och också en balans mellan att låta andras agerande styra mitt eget och att låta min känsla och agerande styra de andras. Det blir en alldeles särskild typ av dynamik när det kan skifta så fort och skifta så mycket, utan att det blir problematiskt för sammanhanget. Sammanhanget blir på ett sätt det skiftande och ombytliga, sammanhanget blir att det inte finns något sammanhang riktigt. Impron en härlig oas av misslyckanden eller lyckanden som inte vara längre än i just det ögonblicket.

När det gäller *kursens betydelse* för deltagarna varierar upplevelserna och beskrivningarna och är och därmed mindre samstämmiga. Kursen betyder alltså olika saker för olika deltagare.

Improvisationsteaterkursens betydelse för deltagarna:

- något som vidgar och berikar deltagarens liv genom alla karaktärer och platser som uppstår genom improvisationerna på kursen
- att genom kursen få möjlighet att vara sig själv mer
- glädje
- att delta i ett positivt gruppklimat
- genom kursen släppa jobbet och oro och stress
- ett socialt sammanhang
- ett avbräck från ett strukturerat och rationellt yrkesliv - att få odla andra sidor hos sig själv
- ett andningshål
- ett sätt att stå ut med vardagen
- stolthet över att våga vara med och improvisera
- flexibelt förhållningssätt på sitt arbete och i andra sammanhang
- större förmåga till empati genom att leva sig in i karaktärerna i improvisationerna
- som ventil; att få en paus från att behöva anpassa sig, som man annars behöver göra i samhället
- tillfredsställelse över att kunna ta ut svängarna utan att känna sig knäpp
- må bra genom att få uttrycka sig
- att räcka till och vara nöjd
- ge mening åt tillvaron

Här kommer några andra exempel på ”betydelser”, hämtade ur det empiriska resultatet: Det har varit en stor upplevelse att få räcka till och vara nöjd med ögonblicket. Att komma nära varandra som man gör i visa övningar, både fysiskt och psykiskt, är intressant och givande. Modet att prova på nya saker och ett slags mod att misslyckas också. Kursen har gjort att jag har hittat en mening med tillvaron som jag hade glömt bort att kultur kan ge. Så kursen har betytt väldigt mycket.

Jag har i analysen omväxlande närmat mig informanternas svar och tagit distans. Strävan i denna undersökning är inte att ge ett rätt svar eller facit utan att - *förstå vuxna deltagares upplevelser av, och essensen av, en kurs i improvisationsteater.*

12. RESULTATDISKUSSION

Här kommer jag att välja ut och belysa teman som jag tycker är intressanta utifrån undersökningens forskningsområde som är hur några personer upplever och beskriver en kurs i improvisationsteater.

Ett av undersökningens vetenskapliga värde är att den bidrar till att beskriva något ur ett *deltagarperspektiv*. Kanske används andra ord och begrepp av den som själv deltar i en verksamhet jämfört med den som definierar en verksamhet utifrån? Jag syftar till exempel på Johnstone, som definierar vad improvisationsteater är. Vad eller vem bestämmer vad en verksamhet är? Kan en verksamhet beskrivas annorlunda beroende på varifrån man står, vilket perspektiv man tar - om man deltar - eller observerar - eller leder en verksamhet för den delen. Jag menar att perspektivet spelar roll, varifrån något beskrivs, inget perspektiv är bättre eller sämre än något annat utan flera perspektiv behövs.

Denna kvällskurs i improvisationsteater, som deltagarna gjort på sin fritid, som hobby, är en arena och ett exempel på en plats där man som vuxen kan *skapa för skapandets egen skull*. Som jag själv använder begreppet här menar jag att det handlar om att som deltagare själv vara aktivt skapande, i det här fallet genom att agera, dramatisera, gestalta - improvisera. Jag förstår begreppet också som något som inte har något annat syfte - än detta (skapande). Jag tror att förutsättningarna för detta skapande ökar när *verksamheten inte är publik*, som den förväntas vara/förknippas med när det gäller de andra omnämnda verksamheterna här i undersökningen; Johnstones och Stockholms Improvisationsteater - och även Josehpsons Forumteater är ju ”publik”. Den sist nämnda har ju inte krav på sig att vara underhållande, men sker trots allt i en publik/scenisk kontext. Johnstones improvisationsteater är genom sin teatersport publik/scenisk. Jag tror att uppleva, göra och manifestera för sin egen skull - och tillsammans med gruppen - utan krav på att prestera för någon annans skull, för ett annat sammanhangs skull, skapar det tillitsfulla och ”modiga” klimatet. Samma klimat som gör denna *hobby* till både värsta kreativa krutdurken, apropå Mays definition av vem som är kreativ, men också apropå vilken betydelse denna fritidssysselsättning har för deltagarna när det gäller att hämta energi, få släppa taget - och inte minst leka!

Utifrån min egen förförståelse både som dramapedagog och som en person som hållit på med improvisationsteater känner jag igen beskrivningarna om att vad som helst kan hända och att det är ”vidgande” att möta alla karaktärer och platser genom improvisationerna. Jag kunde däremot inte på förhand ana att kursen i improvisationsteater hade effekt på deltagarnas arbetsliv och liv. Att möjligheten att ta med sig kursen utanför kursrummet finns. Detta kan vara en komponent som pekar på att kursen inte enbart är en hobby. Om jag vågar spetsa till det lite grand kan jag beskriva kursen som *Friskvård* - den har frigörande effekter på

deltagarna. Detta kan förstås på flera sätt. Ett perspektiv handlar om att kursen ger perspektiv på tillvaron och att man tack vare kursen kan släppa oro och stress - och känna mening med tillvaron. Ett annat perspektiv handlar om kursen som ventil; att ”göra konstiga saker”, att inte anpassa sig, att kunna vara modig - och inte minst att kunna vara sig själv mer. Dessutom finns perspektivet att vara i nuet, att tappa tidsuppfattningen som någon säger, en annan pratar om flöde. Det som i andra sammanhang kallas mindfulness. Tillsammans handlar de olika aspekterna, perspektiven, om att må bra och att ”hämta hem sig själv”. Ett slags hälsofrämjande perspektiv. Jag menar därför inte att kursen ska döpas om till ”Hälsokurs”, men det är värdefullt att känna till kursens ”effekter” - och *möjligheten* finns såklart att finna ytterligare nya arenor med den här typen av skapande verksamhet.

Slutligen menar jag att undersökningen lyckats med att, som syftet beskriver, förstå vuxna deltagares upplevelser av, och essensen av, en kurs i improvisationsteater.

13. DISKUSSION

Det märks att informanterna beskrivit sina *upplevelser* av kursen - och kanske spelar det roll att kursen genomfördes året innan informanterna skriver sina berättelser? Jag syftar på frågan om vad är improvisationsteater är - informanterna har vissa svårigheter med att vara konkreta med vad improvisationsteater är. Tar informanterna vissa saker för givna? Är vissa moment, övningar, så självklara att informanterna inte ser dem - och därför inte kan beskriva dem? Möjligheten finns också att ”otillräckliga svar” kan ha med valet av metod att göra. Jag har valt bort möjligheten att ställa följdfrågor. Troligtvis hade undersökningen formats åt ett annat håll om jag hade använt mig av andra metoder att samla in data på. Jag är trots allt nöjd med utfallet; att söka ”stort” och öppet, framför mer riktat.

Kursen i improvisationsteater har för mig något oväntade ”betydelser” för deltagarna. Det kan vara så att själva undersökningen för informanterna har skapat ett slags *medvetenhet* om kursen - och om sin medverkan i kursen - och att det i sin tur ”påverkar” svaren. Den reflektion som till exempel kan ske i det dramapedagogiska rummet har inte ägt rum i improvisationsteaterummet. Kanske har reflektionen kommit till genom undersökningen? Kanske ger reflektionen upphov till tankegångarna om kursens ”mening” och betydelse på ett lite djupare existentiellt plan? Har undersökningen i sig gjort deltagarna mer medvetna om kursens innehåll, betydelse - och den egna medverkan - som annars uteblivit?

När jag tar del av informanternas beskrivningar - och undersökningens analys - verkar det vara så att informanterna delvis beskriver improvisationsteater på ett annat sätt än till exempel Johnstone och Stockholms Improvisationsteater gör? Det kan vara så att denna kurs i improvisationsteater är *något annat än improvisationsteater* i den genre formen? Eller så kan begreppet, genren improvisationsteater, vidgas genom deltagarnas beskrivning av denna kurs?

14. VIDARE FORSKNING

Utifrån beskrivningen av undersökningen som ”förforskning” finns många möjligheter till vidare forskning av improvisationsteatern som genre. Ett intressant område, som skulle kunna vara en fortsättning av denna undersökning, är att ställa deltagarnas perspektiv och upplevelser mot vad som tidigare är skrivet om improvisationsteater.

Jag kan också tänka mig en komparativ studie där liknande verksamheter jämförs.

Överhuvudtaget att beskriva vad improvisationsteater är – själva genren och metoden - går att utforska mer omsorgsfullt.

De två genrerna improvisationsteater och performance är intressanta att jämföra. Likaså att sortera i likheter och skillnader mellan de till synes så olika verksamheterna forumteater och improvisationsteater.

Ett annat slags område är att gå vidare och söka en fördjupad förståelse av hur och varför improvisationsteater kan vara hälsofrämjande. Ytterligare ett annat perspektiv är att vända blicken mot musiken som estetiskt språk - och undersöka den musikaliska improvisationen med den improviserade teatern. Kanske framstår alla dessa områden som lite ytliga i sin mångfald, men som jag ser på saken är alla de nämnda områdena intressanta för vidare forskning.

REFERENSER

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber AB.

Alvesson, Mats & Sköldberg, Kaj (2008). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativa metoder*. Författarna och Studentlitteratur.

Birgerstam, Pirjo (2000). *Skapande handling - om idéernas födelse*. Lund: Studentlitteratur.

Björkman Carlsson, Lotta (2008). *Varför dramatisk improvisation? En kartläggning av den dramatiska improvisationens syfte i dramalitteratur relevant för den svenska dramadiskursen*. Linköpings universitet IKK, Estetiska avdelningen Dramakommunikation C.

Björkman Carlsson, Lotta (2008). *Artikel: Impro - så mycket mer än Johnstone*. Tidskriften Dramaforum nr 4 2008.

Fransen, Wade John. *Process drama and Creative problem solving: an integrated approach*. Texas Tech University 2011-02-18T19:17:23Z 2003-08.

Gillham, Bill (2008). *Forskningsintervjun - Tekniker och genomföranden*. Malmö: Studentlitteratur .

Jacquet, Eva (2011) *Att ta avstamp i gestaltande. Pedagogiskt drama som resurs för skrivande*. (Lic.avh.) Stockholm: Stockholms universitet.

Johansson, Anna. (2005). *Narrativ teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Josephson, Agnetha (2010). *Joker och forumspelspedagog – yrkestillvaro i variation*. Magisteruppsats i praktisk kunskap, 22,5 p Södertörns högskola Centrum för praktisk kunskap.

Lepp, Margret (1998). *Pedagogiskt drama med fokus på personlig utveckling och yrkesmässig växt. En studie inom sjuksköterske- och vårdläroutbildningen*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

May Rollo. (1975/1984). *Modet att skapa*. Bonniers.

Olsson, Eva Kristina (2006). *Att vara någon annan. Teater som estetisk lärprocess vid tre 6-9-skolor*. (Lic.avh.) Växjö: Linnéuniversitetet.

Silfver, Birgitta (2011). *Karneval i klassrum - kunskap på hjul; en studie av elevers möte med clown analyserade med narrativ metod och poetisk etnografi*. (Diss) Åbo Akademi.

Sternudd, Mia Marie (2000). *Dramapedagogik som demokratisk fostran? Fyra dramapedagogiska perspektiv - dramapedagogik i fyra läroplaner*. (Diss) Uppsala Universitet: Pedagogiska Institutionen.

Way, Brian (1971). *Utveckling genom drama – dramatisk improvisation som pedagogiskt hjälpmedel*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Vygotskij, Lev (1930/1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.

Østern, Anna-Lena (2000). *Dramaforskning som genre - beskrivning, tankar och reflexioner*. Ur : Uppsala Studies in Education 88. Uppsala Universitet.

Elektroniska referenser:

Stockholms Improvisationsteater, SIT: www.impro.a.se

Nationalencyklopedin: www.ne.se/improvisationsteater 20 04 2013

www.ne.se/existentiaalistisk-psykologi 19 05 2013

Svenska Akademiens Ordlista:

[www.svenskaakademien.se/svenska_spraket/svenska_akademiens_ordlista/saol_pa_natet/ordlista s 273](http://www.svenskaakademien.se/svenska_spraket/svenska_akademiens_ordlista/saol_pa_natet/ordlista_s_273) 20 04 2013

Stockholms Universitet: www.su.se

Vetenskapsrådet <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wikipedia: www.sv.wikipedia.org/wiki/Improvisationsteater 20 04 2013

BILAGOR

Bilaga 1: Förfrågan till deltagarna om att medverka

2013 01 21

Hej!

Jag går utbildningen Dramapedagogik C på Högskolan i Gävle. I vår skriver vi uppsats. Maria Andrén är kursledare och min handledare.

Ämnet jag valt att utforska är **Kreativitet (och flow)**.

Jag hoppas genom forskningen kunna ringa in vad kreativitet kan vara. Man talar ofta om kreativitet, ibland slarvigt - och vi tror att vi är överens om vad det är och att vi menar lika.

Syftet med forskningen är att jag hoppas finna nya unika formuleringar som kan komplettera, förstärka och konkretisera begreppet kreativitet. Perspektivet är deltagarens (den som är med om kreativitet).

Sammanhanget/kontexten är dramapedagogik och teater (man talar ju om kreativitet även i andra sammanhang; t ex inom näringslivet, inom konsten o s v).

Jag vill alltså forska på ”deltagarnas upplevelser från cirkeln och workshops från Improvisationsteater”. Har deltagarna liknade upplevelser - eller är de individuella?

Jag undrar nu helt enkelt om DU vill vara med i denna forskning?!

Forskningsmetoden och tillvägagångssättet är inte fullständigt klart nu - och kommer att vara en levande process....

... men jag tänker mig att samtala med dig för att få in ett material som jag kan bearbeta och sätta in i ett större sammanhang.

Det kan vara fråga om mejlkommunikation och/eller enskilda samtal eller i grupp.

Formerna kan också bero på hur många av er som har lust att vara med?

Omfattning för dig i forskningsprojektet; låt säga 2 - 4 timmar totalt. Uppsatsen ska vara klar i maj och din insats äger troligtvis rum någon gång i februari - mars.

Din insats bygger på att du ”bara” är ärlig och naturlig och svarar utifrån dig.

Det kan också vara fråga om att du som medforskare/deltagare behöver ”granska” det jag sedan skriver; om jag uppfattat det du sade korrekt - eller kanske du vill tillägga något.

Om du går in i ”projektet” har du möjlighet att avsluta när helst du vill.

I skrivande stund vet jag ännu inte vad som gagnar uppsatsen; att medforskarna/deltagarna är anonyma eller deltar med namn. Jag respekterar och garanterar att du är anonym om du vill vara det.

I bästa fall, om du väljer att delta, får du en *egen kreativ upplevelse* - eller insikt eller aha-upplevelse - av en annan sort än du får när du improviserar!!!!

Fundera lite och ge besked senast onsdag 23 januari 2013.

Använd gärna info@gunillalindahl.se

Gunilla Lindahl

Seminarie 37 A

352 38 xxxxxx

info@gunillalindahl.se

0731-54 88 75

Bilaga 2: Frågorna till informanterna

Uppgift 1

Beskriv på ett enkelt och konkret sätt vad kursen Improvisationsteater innebär?

- Vad gör vi när vi träffas? Ge gärna exempel på övningar, ”uppgifter”. Hur är en typisk träff? Finns en typisk/representativ träff?
- Hur ser rummet ut? Vilken betydelse har rummet?
- Hur interagerar ni deltagare med varandra?

Texten nedan följer med samtliga frågor, även fråga två och tre.

Skriv hellre lite mer - än FÖR kortfattat. Det ska vara begripligt!

Tänk dig (när du skriver) att du berättar och beskriver för en god vän, partner eller någon med liknande intresse (som improvisationsteater). Eller kanske för en fiktiv person som inte vet något alls om detta?

Använd dina egna ord!! Använd ett vardagligt språk. Skriv som du pratar! Skriv som du tänker! Här rättas ingen stavning och det finns inga rätt och fel. Du ska vara subjektiv! Skriv från ”fågelperspektiv” - eller om du tittar in genom fönstret och ser vad vi gör! (gäller enbart fråga 1)

Skriv ca 1/2 A 4-sida (max 1 sida).

Uppgift 2

Beskriv på ett enkelt och konkret sätt vad som *händer med dig* på kursen Improvisationsteater?

När du går in i improvisationsrummet - det faktiska rummet (även övriga lokaler vi använt) - och det här speciella rummet vi skapar tillsammans - där improvisation blir möjlig.

- Vad upplever du?
- Vad är du med om?
- Vad gör du?

Uppgift 3

Beskriv på ett enkelt och konkret sätt vad kursen Improvisationsteater *betyder* för dig?

Vilken inverkan - påverkan - har kursen på dig?

Kan kursen påverka ditt liv i övrigt? I så fall hur?

Kan kursen sätta spår, göra avtryck, ”tillämpas” i andra sammanhang

Bilaga 3: Informanternas berättelser

Namnen är fingerade. Madonna är namnet på verksamhetens lokal. Här är deltagarnas svar direkt återgivna, i stort sett exakt, från e-mejlkorrespondensen. Jag har inte korrigerat texten för att visa på transparens, förutom några stavfel för att inte störa läsningen.

Bilaga 3 Deltagarnas svar

svar 1 , LINUS

Dessa tisdagar, mellan 18-19.30, vi träffades att syssla med improvisationsteater var mycket intressanta. Träffarna var lika men samtidigt väldigt olika då man aldrig visste hur det skulle sluta. Något som var typiskt för en träff var uppvärmningen/inledning. Den bestod av att vi gick runt i rummet och kände in rummet, stämningen och sig själv. Detta var en viktig bit för att lyckas få ut jobbet ur kroppen och bara fokusera på de som skulle hända just i detta rummet, just i detta nu! Efter att vi hade gått runt i rummet visste man aldrig vad som skulle hända. Vissa gånger gick vi bara runt och sa hej till varandra och andra gånger skrek vi obegripliga ord med en viss dialekt. Detta gjorde att man slängde ut de sista utav jobbet man hade kvar i kroppen och bara fokuserade på den närmsta timmen.

Ett rum, fyra väggar och två fönster. Mer än så var det inte när man gick in i rummet första gången, men efterhand märkte man att det var mer än ett rum med vita väggar och skitigt golv. Vareda lite sak som fanns i rummet använde vi till rekvisita i olika former. Tänk att detta rum utan färg kunde förvandlas till så många olika platser, allt från en rymdstation till en ö i Stilla Havet. Att rummet hade stor betydelse för våra improvisationer är svårt att säga eftersom det var ju där vi startade. Dom tre-fyra gånger vi varit i ett annat rum och kört improvisation har det märkts att det tog lite tid innan vi "vande" oss vid de nya rummet.

Att syssla med improvisation och teater i allmänt gör att man kommer väldigt nära varandra. Även om det är på låtsas så lär man känna varandra på ett sätt som är svårt att förstå. Det är vi, precis då och allt kan hända! Det är liksom vi som styr tiden, berättelsen och framtiden.

svar 2 , LINUS

Att komma in i Madonna känns som en lättnad varje gång. Man har helt enkelt inte tid att tänka på något annat för att man måste koncentrera sig på att ta in vad dom andra deltagarna gör och sedan kunna agera från dess, ge och ta. Att stressa från jobbet sen kastas in i otroliga situationer där man aldrig vet vad som händer är en tillfredsställelse jag inte får någonstans i mitt liv som det ser ut just nu.

Det jag tycker mest om är att man inte vet som som kommer hända. Att det som jag impulsivt agerar upplevs hos en person som tar in de och agerar impulsivt tillbaka och plötsligt har vi skapat en scen som ingen hade någon utförlig plan för. Det leder till att vad som helst kan hända, allt från ett möte vid en busshållplats till en rymdstation där utomjordingar just håller på att anfalla.

Att ha den makten att bara kunna bestämma vad som ska hända är en känsla som är häftig att ha men också ett ansvar då man tillsammans med de andra deltagare ska föra handlingen/situationen framåt. På grund av den dynamiken mellan deltagarna måste man vara koncentrerad och ha full fokus i rummet, för din och andras skull. Detta gör den andra verkligheten utanför rummet försvinner under de timmar vi träffas. Det spelar ingen roll om

man just denna dagen har mycket tankar och ångest för saker som måste göra, allt försvinner. Ibland försvinner det redan i bilen till träffen och ibland tar det en stund att koppla bort den andra verkligheten.

Jag ser det som två verkligheter, den i Madonna och den utanför Madonna. I Madonnaverkligheten kan man göra vad som helst, inget är rätt eller fel och i den verklighet utanför Madonna måste man anpassa sig till människor och samhället. Självklart måste man också anpassa sig till människor i Madonnaverkligheten men på ett helt annat sätt, det sker just då och just nu.

svar 3 , LINUS

Att ha improvisationsteater som hobby påverkar det övriga livet positivt. Att varje vecka har något kul att se fram emot är bara en del i det stora hela. De veckor vi inte träffades eller man inte kunde vara med kändes det som att det var något som fattades. Jag tror att min medverkan i improvisationsgruppen har varit positivt i mitt sociala liv. Även om jag är en social och "kul" person även innan tror jag att mitt sätt att uttrycka mig har blivit ännu tydligare. Jag njuter av uppmärksamheten och av att folk skrattar med/eller åt mig. Om jag kan roa min omgivning i det "vanliga" livet (utan det är påtvingat) tillfreds jag på ett sätt som jag mår bra av. Tack vare att jag sysslat med improvisationsteatern har jag blivit mer snabbtänkt och bättre på att läsa av människor. Man vet helt enkelt NÄR man ska leverera och roa. Att våga uttrycka känslor för nära och kära har jag alltid haft det svårt för eftersom "man" ska visa sig stark för omgivningen. Senaste åren har jag vågat visa mina känslor och berätta vad jag tänker på, både glädje och tråkigare saker. Just i det fallet tror jag att improvisationsteatern har gjort att jag klarar av de på ett sätt som folk förstår. Att kastats in i ett rum med människor man aldrig träffat och kanske inte heller hade träffat kan gå både bra och dåligt. Att komma nära varandra som man gör i visa övningar, både fysiskt och psykiskt, är intressant och givande. Kursen har betytt mycket för mig rent socialt eftersom jag har ett osocialt jobb är det något som måste ut och där kom improvisationsteatern in som ett andningshål. Inte bara för att man träffar folk utan att man träffar alla dessa karaktärer som föds i stunden och alla dessa fantastiska platser som man aldrig hade stött på eller ens visste att dom fanns.

Att tänka utanför boxen är ett slitet uttryck men det är något jag har funderat mycket på senaste tiden. Jag tror att improvisationskursen har en del med det att göra. Improvisation handlar ju mycket om att tänka utanför boxen och att leva i nuet, i verkligheten eller i fantasins värld.

svar 1 , EVA

Träffarna brukar börja med att gruppen går runt i rummet, en uppvärmning. Får olika uppgifter som att gå snabbt, snabbare, med stora steg, små steg, med olika kroppsform, söka kontakt med varandra, vara nära golvet, visa en stämning. Röra sig över hela rummet. Detta tar ofta ganska lång tid. Gruppen är nu väl uppvärmd och fortsättningen blir rolig och mycket improvisation kan gestaltas. Gruppen har blivit mer och mer trygg och vågar ta ut svängarna. Ibland har vi stått två och två och masserat varandra. När vi gått runt i rummet har vi också fått uppgift att möta varandra och säga något t.ex vara arg över något eller uppretad.

Uppgifter kan vara att gestalta en händelse i grupp om två eller tre. Ibland får gruppen ett ord, en känsla att gestalta, ibland en hel mening eller händelse. Grupperna kan få en liten stund på sig att komma överens om hur man vill göra. Gruppledaren kan ropa frys och säga att en person från annan grupp går in och någon går ut. När den nya personen kommer in i gruppen är det hon/han som bestämmer vad som ska hända. Eller kan det vara så att den befintliga gruppen får till uppgift att skruva upp tempot eller innehållet i scenen. Den gruppmedlem som

vill bryta och hoppa in i gruppen som är på scen gör det och ändrar därmed innehållet efter egna tankar. Ovan är en typisk träff, de gånger vi inte haft uppvärmning med att gå runt i rummet har det heller inte blivit så bra improvisation.

Rummet vi har varit har varit alldeles för litet och inte bra för improvisation. Ofta har där varit annat material som hör till andra kurser och som bara tar plats för oss. Däremot när vi träffats helgdagar och varit i annan lokal har det varit ett perfekt rum, stort, och bra ljus och ibland även med rekvisita. Rummet behöver vara rymligt för att kunna ta ut svängarna och känna större frihet att improvisera.

Vi deltagare har hela tiden kontakt med varandra och vi byter grupper, går in och ut i två eller tregrupper eller jobbar själva. Det har alltid känts bara oavsett vilken grupp jag hamnat i. Mycket skratt när vi jobbar i grupper och kommer på hur vi vill göra en scen som egentligen kan utvecklas hur som helst.

svar 2, EVA

Innan jag går till improkursen tänker jag på hur det ska bli, laddar genom att ta på mig sköna byxor och en tröja jag kan röra mig i. Innan jag går in brukar delar av gruppen vara utanför rummet och småprata, vi värmer upp för att inta rummet, vi skrattar och pratar om allt möjligt. Väl inne i rummet får vi ofta möblera om eftersom gruppen innan haft annan aktivitet. Ibland är det kul när vi möblerar om då vi fnittrar och tramsar om allt möjligt. Nu är vi bra uppvärmda. Genom de instruktioner vi får skapar vi ett nytt rum varje gång. Det beror både på oss i gruppen, ledaren och de uppgifter vi får. Eftersom vi är en liten grupp är det viktigt att de flesta är där för att det ska bli bra energi. Jag brukar börja med att kolla av alla, hur är stämningen, hur avslappnad är jag. Det är alltid lätt att ha skrattet och glädjen närvarande. Alla i gruppen ger varandra energi vilket gör att vi oftast snabbt kan hitta improvisationer som är roliga och spännande att göra. Tiden går snabbt och plötsligt ska vi sätta oss i ring på golvet och avsluta.

Under impron känns det som jag är i en annan verklighet där jag kan göra alla möjliga konstiga saker utan att känna mig dum eller löjlig. Befriande att allt är tillåtet. Alla uppträder så och därför blir det så roligt och modigt. Vi kan visa alla möjliga scener, både realistiska och surrealistiska. Ibland är det svårt att känna hur udda och konstiga uttryck impron kan ta sig, och hur knäppt som är ok. Oftast ger det sig när vi är i grupper och gör våra olika scener. Impron är både fysisk och psykisk, oftast blir jag väldigt varm av alla kroppsrörelser och efteråt är jag ganska trött men väldigt glad och upp i varv. Tänk att jag har fastnat för just det här brukar jag tänka. När jag berättar om min improkurs för vänner och arbetskamrater säger de flesta att de aldrig skulle våga gå en sån kurs. Då tänker jag varför inte dom har behov av sån här aktivitet för att stå ut med vardagen, men, men det finns ju annat som också ger energi. Eftersom jag är mycket äldre än alla de andra deltagarna har jag även min ålder att brottas med. Brukar tänka på det både innan och ibland under scenerna beroende på vad vi gör. Tänker att jag är konstig som deltar i en sån här grupp. Det jag är med om på improkursen är rolig lek som ger så mycket med ut i vardagen. Jag kan tänka på vad vi gjort, forma om och känna mig friare i tankar och handlingar.

svar 3, EVA

Jag blir glad av improvisationsteater. Det öppnar upp mycket i mötet med andra människor. Jag kan känna mig friare för att jag vet att jag har tagit ut svängarna i impron. Känner att jag kan använda kroppen på ett mer aktivt sätt, visa med rörelser och mimik när jag berättar eller i mötet med andra människor. Det gör nog att jag vågar mer. Jag får ut mycket av impron, kan komma på mig själv att i olika sammanhang sitta och le när jag tänker på övningar eller roliga

uttryck, rörelser. Jag kan också känna mig imponerad av att jag håller på med det. Som jag sagt tidigare är jag ju mycket äldre än övriga deltagare i gruppen men det känns väldigt ok att delta.

Impron gör också att jag kan tänka på nya vinklingar i vardagen, det kan t.ex. vara i mötet med en ungdom som jag kan göra en övning eller själv våga visa mig i olika situationer. Med personal på arbetsplatsträffar kan jag göra en uppvärmningsövning för att komma igång. Det är också i mitt privatliv när jag kan känna att jag kan få till olika diskussioner på "mitt" sätt med hjälp från impron. Att tänka lite friare, lite mer vågat och framförallt göra vardagen lite roligare.

I mötet med mitt barnbarn och även andra barn kan jag använda kroppen mer, leka på ett "barnsligt" sätt utan att tänka på hur det kan se ut eller vad andra tycker. Jag känner mig inte dum. Har ju gjort så mycket tokigheter i improrummet! I kombination med den psykodramautbildning jag har blir improvisationsteater så användbart och roligt. Jag behöver hålla på med impro eller liknande spontana improvisationsaktiviteter. Det gör att jag känner mig mer levande och kan ta ut svängarna utan att känna mig knäpp.

När jag för många år sedan började med min psykodramautbildning var det för att jag ville ha en stor utmaning i livet, något som verkligen kändes lite "farligt, obehagligt". Lite likadant är det med impron just när jag börjar med det. Jag tänker alltid "vad håller jag på med", kan jag verkligen bli tagen på allvar. Har jag sånt behov av lek och lust. När jag berättar för min omgivning att jag håller på med impro får jag väldigt olika reaktioner som; oj vad häftigt, är det inte obehagligt? eller jaha gillar du och spela teater? eller varför gör du det? eller vad ska du ha det till? eller fy vad hemskt, gör bara inget med mig det vill jag inte vara med om.

svar 1, HASSE

Det enkla svaret på vad dessa frågor är att det finns inga, för det kan vara/bli precis vad som helst, därav namnet IMPROVISATIONSteater. Man kan nog sammanfatta det som att man är ett antal personer som träffas och utforskar sina egna och andras kreativa tankar och impulser. Om man utgår från en någorlunda återkommande sammansatt grupp med samma ledare så infaller sig dock snart ett mönster, mycket beroende på ledaren.

Vi träffas, för min egen del vill jag ha så kort "hej-på-dig-sitta-i-ringen-snack" som möjligt. Bättre att köra igång utan förutfattade meningar och förväntningar. Annars blir det massa snack om vad man gjort, vem man är vad man kan inte kan och så vidare, detta tycker jag kan vara hämmande att veta för mycket. Vi ska improvisera helt fritt utan veta något, d v s är något trött, hängig, ledsen eller liknande är det bättre att inte veta om det för då anpassar man sig till detta. Bara köra på och det blir ut efter varje persons tillstånd och erfarenhet just för dagen. Det som man tror skulle vara hämmande är kanske inte det alls utan en tillgång, sitter man och ältar det innan så är risken att man bygger upp en sanning i förväg. Men ett kort HEJ är gör vi nog alltid. Sedan brukar vi värma upp för att komma igång. Bli varm och släppa tankarna och världen som finns utanför. För min del handlar det om att koppla av alla tankar som finns utanför och helt fritt agera och låta hända vad som händer.

-Fysisk uppvärmning så man blir varm i kroppen.

-Känslouppvärmning så man får fram lite olika känslor, bra tillfälle att känna vad man har inom sig för dagen.

-Social uppvärmning, att man vågar släppa loss inför varandra och känna lite på varandra var alla är för dagen

-Psykisk uppvärmning, släppa alla tankar och låta huvudet bli tomt på tankar.

Hur detta går till rent praktiskt är olika men diverse gå-runt-i-rummet övningar eller gruppövningar.

Även ibland lite "yoga/mind"-övningar (vilket jag personligen har svårt för, men det kanske är bra).

Rummet, belysning, rekvisita har sekundär prio för mig. Vad som helst går bra, det blir olika resultat bara. Har man en bestämt mål med övningen så är detta viktigt men som jag ser det är tjusningen med impro att det blir det som känslor-rum-rekvisita-personer ger för tillfället och inte kan återskapas eller planeras.

Det är en ögonblickshändelse.

Integreringen med övriga är jätteviktig, dock samma här, så lite regler som möjligt så blir det beroende på närvarandes personers agerande. Dock har man lite grunder att man måste vara lyhörd för varandras agerande och spela med varandra och låta varandra komma fram. Det är ett svårt vågspel.

svar 2 , HASSE

Vad upplever du?

Före impron på vägen dit kommer alltid de tankar som man oftast har när ska iväg på något.

Nä varför gör jag detta? Kan jag detta?

Usch vad löjligt?

Nä jag gör bara bort mig?

Jag kan inte detta ju?

Bättre att vara hemma?

Men sedan Äsch kör på en gång till, det får gå jag överlever....

Men sedan så fort man stiger över tröskeln är man bara glad att vara där och känner wow, kul och det känslan stegrar hela tiden. Samma när jag ska spela/framföra musik, men sedan skiter man i tvivel och bara på och det brukar gå bra. Och jag vill egentligen inte analysera eller veta för mycket varför det funkar eller t ex varför jag kommer ihåg att spela låtar jag inte spelat på 5 år, det bara kommer, och det tror jag mycket gör om man bara släpper tankar, prestige och låter lusten komma och våga prova och våga misslyckas (tycker inte om det ordet för jag anser inte man kan misslyckas, men det är en annan sak som jag inte utvecklar nu....)

Vad är du med om?

Första minutrarna infinner sig ofta lite trevande, "hej och hur är det stämning"

egentligen har jag lite svårt för den just då, jag vill bara släppa alla tankar och köra på, slippa sociala spelet och treenigheten, risken är at man börjar prata för mycket vad som hänt och hur alla känner sg, det färgar och tar tankarna , jag vill bara köra på.....

...men efter ett tag brukar det dra igång och då kommer "andra andningen" sakta men säkert och man fokuserar bara här-nu, världen finns inte utanför. Och då kan stora saker ske :-)

Vad gör du?

Jag försöker tona ner mig själv och inte styra någonting utan bara flyta med. Det beror på att jag i andra sammanhang och i yrkeslivet oftast har en roll där jag både själv tar och ska ta ledarrollen och styra upp, organisera, bestämma, visa och leda. För mig är Impro en jätteskönt ställe att inte alls behöva styra något, och eftersom jag har personligheten att styra ställa och ta plats är det en bra övning att bara flyta med och inte ifrågasätta utan bara utföra så att säga.

Jag försöker släppa tankarna, ifrågasätta och fundera på övningarna och bara låta de ske. Dels av ovan anledning men även dels för då kommer det bästa topparna i agerande och spännande möte.

En annan mycket kul grej är att jag älskar verkligen att utmana mig själv i kreativitet och se gränser för vad man kan, så jag vill inte veta teori bakom pedagogik, öva, repetera eller bestämma en övning för mycket, bara pang på så får man se vad det blir. Ibland blir det bra, ibland inte och ibland blir det jättebra och känns kanon.

Jag kan jämföra lite med när jag spelar musik i bandet, vi spelar väldigt sällan en låt samma 2 gånger, ibland är den 2 minuter lång, ibland 10minuter ibland instrumental ibland sakta, och kan bli i vilken genrer som helst. En typisk repa är att vi frågar lite trevande om någon vill något särskilt, oftast inte, "bara kör på" säger vi till sångaren. Han har en pärm med typ 120 låtar för att kom ihåg texterna, "ok då tar vi Moondance" säger han. Någon börjar alltid, och de första sekundernas interaktion så utvecklas det in i någon version och helt plötsligt är den igång. I någon ny form/tonart/tempo/genre.

Enligt mig är det på detta sättet man kan uppnå de extrema höjderna av framförande, visserligen blir många gånger inte alls som man ville och inte alls bra, ibland bara tråkig men oftast blir merparten av låtarna en kväll enormt bra. Även om en låt inte blir bra totalt sätt så har man fått inspiration att göra något nytt, förbättra ändra till nästa gång eller sång. Detta sättet påminner mig mycket om impron, om man inte vågar testa gränserna och känna dalarna så kommer aldrig topparna heller. Som motsats kan man spela SAFE efter manus/noter men då når du aldrig den kreativa höjden men du når en jämn medel höjd, jag fördrar det första sättet.

svar 3 , HASSE

Låt mig börja med "Kan kursen påverka ditt liv i övrigt": JA i allra högsta grad. För mig ger impro mig ett stort avbräck från mitt i vanliga fall mycket strukturerade, rationella planerade yrkesroll. Jag anser mig ha 2 ganska starka sidor i mig, en rationell, strukturera, överdrivet pedantisk och organiserad som gör mig till ganska rak, tydlig, ibland lite för hård och ofta tar på mig ledarrollen, varav jag ofta kommit i chefsbefattning eller driver på och styr olika projekt. Samtidig har jag en mer "konstnärlig" och mjukare sida där jag är väldigt mån om min omgivning, väldigt känslös med stor empati som ibland blir bortkopplad i min yrkesroll. Då jag spelar MUSIK, MÅLAR, BYGGER, TEATRAR, IMPROAR får jag utlopp för en mjukare sida.

Gemensamt för det mesta i mitt liv är att jag måste GÖRA något och skapa i olika former vilket jag får utlopp på olika sätt. Just impron är så skön att jag kan ta ett steg tillbaka och bara flyta med och göra det som blir tillsagt, helt oförberett och utmana mig själv. Samtidigt ger den en oerhörd energi med tankar och reflektion. Ungefär samma känsla när jag har leder barngympa, söndagsskola eller musicerar, det ger så många intryck, tankar för eftertanke. Brukar för mig själv sammanfatta det som att dessa saker är mitt andningshål att samla energi. Så kortfattat är impro en stor energibooster. Ibland stressigt att hinna med, kan vara jobbigt ibland och ta tid, men när man väl kommer till impron och kopplar bort allt annat så är det så jäkla skönt.

Följdfråga PELLE

Kom att tänka på en gång vi var på regionteatern. Två övningar har fastnat därifrån:

1. Vi var 2 och två och de andra tittade på. De 2 utvärna stod på varsin sida av rummet, en i taget skulle man ta sig över till den andra med ett attribut vi fick, t ex paraply eller med någon instruktion i sista stund. I början undrade man hur kul och varienrande det kunde vara. Men

det blev jättebra, det fanns 15 olika sätt att gå med ett paraply som visade olika sinnesstämningar. Rolig och givande, både att själv testa figurer/roller och se hur andra utvecklades och "fintrimmade" sina roller när de gick över.

På väggen satt en massa affischer från föreställningar genom åren. Vi gick runt i rummet, rätt som det var ropade Gunilla några namn, då skulle man direkt ta haffa en affisch och spela en scen. (har för mig det var så). Men det hela utvecklade sig till många bra scener i varierande längd och helt olika genrens.

svar 1, LARS

När vi träffas inleder vi ofta med någon form av övning för att komma i kontakt med leken och glädjen. Jag går runt i rummet och försöker följa kroppens ingivelser så långt det är möjligt. Jag försöker känna efter "hur vill kroppen röra sig nu?". En av mina favoritöppningar var när vi skulle röra oss runt i rummet som amöbor/encelliga organismer och, som jag uppfattade det, utvecklas åt olika håll. Till en början helt omedvetna om varandras existens, men sedan medvetna och det framkallade olika känslor i mötena. Någon ville ha kontakt. Någon ville vara själv. Någon blev rädd. För mig är det viktigt att det är ordlöst, det ska inte behöva förklaras och brytas ner i ord och beskrivningar utan handla om att göra och vara. Det enda i träffarna som är representativt tycker jag är början, som ofta handlar om att fånga sig själv där jag är just nu, hur det känns och hur det är. Sedan kan det ta vägen nästan vart som helst.

Hur ser rummet ut? Vilken betydelse har rummet?

Rummet kan ha betydelse, men olika betydelse olika gånger. För mig är det bäst om "grundrummet" är tomt och avskalat. Så lite intryck som möjligt. Så lite rekvisita som möjligt. Sedan emellanåt så kan det finnas mer saker och det kan tillföra en krydda. Enstaka saker kan vara bra. Som en soffa att agera runt. Men blir det flera saker finns det alltid risk att fokus hamnar på sakerna. Det tycker jag är tråkigt. Rekvisita kan också vara ett sätt att skapa sig en ram som kan vara en trygghet och för mig handlar impro om att utmana mitt behov av trygghet. Jag tycker det är bäst när det är nära och hudlöst. På ett sätt mer genuint och mänskligt.

För att se ihop säcken med frågan så är min uppfattning att rummet i de allra flesta fall har större potential att stjälpas än att hjälpa. Rummet ska inte kräva uppmärksamhet. Rummet bör inte begränsa.

Hur interagerar ni deltagare med varandra?

När jag träffar de andra deltagarna brukar jag försöka hitta vad vi har gemensamt just idag. Att hitta sätt att förhålla mig till deras energi och tankar. Inför impro brukar jag försöka rikta uppmärksamheten inåt, för att ha en bra idé om vart jag är just idag. Hur det känns och vad jag tänker. Sedan försöker jag matcha ihop det med de jag träffar och hur de har det. För mig handlar impro mycket om att synka med andra eller hitta energi i att vi inte synkar varandra. Missförstånd kan skapa lika mycket energi som samförstånd, fast den är på ett annat sätt. Jag försöker hitta en glädje som vi kan dela tillsammans, det kan vara glädjen i att upptäcka något, att vara tillsammans i stunden eller kanske glädjen i att utmana varandras uppfattning.

svar 2, LARS

Inför en session improvisationsteater försöker jag aktivt varva ner, att hitta fram till det som är jag och som på något sätt är kärnan i det jag känner just nu. Sedan får det ta sig gestalt i rummet, kanske är det en sur gammal gubbe, en knotig stubbe eller så tar jag del av någon annans bidrag. Just när jag kommer in i rummet så känner jag mig fri och oformad, oförstörd

av intryck just idag. Sedan vartefter så tar de inre strömningarna plats i det yttre, fysiska rummet. Mycket av det handlar om att hitta fram till upplevelsen av ett flyt, där det går av sig självt att gestalta tankarna och känslorna. På ett sätt är frågorna ”vad jag upplever”, ”vad jag gör” och ”vad är du med om” samma fråga för mig i rummet. Det jag gör är det jag upplever och upplevelserna och görandet färgar varandra, ibland kan den inre upplevelsen ge energi till ett agerande i det fysiska rummet, men lika ofta kan det yttre agerandet ge ny energi till den inre känslan och så föder de två, det yttre agerandet och den inre känslan, varandra och skapar nya upplevelser.

Det som är så fantastiskt är att göra det tillsammans i rummet. Att låta sin inre energi och yttre agerande tillsammans med de andra i gruppen ta gestalt och utgöra en scen. Plötsligt blir komplexiteten så mycket större och upplevelsen blir så mycket mindre förutsägbar. Från en dyster begravningsscen, till en familjemiddag och så kommer plötsligt kungen in och domderar. Det blir en balans mellan att ta in det nya och bibehålla sin egen känsla intakt och också en balans mellan att låta andras agerande styra mitt eget och att låta min känsla och agerande styra de andras. Det blir en alldeles särskild typ av dynamik när det kan skifta så fort och skifta så mycket, utan att det blir problematiskt för sammanhanget. Sammanhanget blir på ett sätt det skiftande och ombytliga, sammanhanget blir att det inte finns något sammanhang riktigt.

Jag tycker om känslan av det ombytliga och sammanhangsfria agerandet, där varje infall i någon mening kan ändra hela agerandet på ett ögonblick. I bra stunder kan det vara en trygghet som är total, tryggheten i osäkerheten vart vi bär hän härnäst. Känslan av flyt i en bra improvisation är fantastisk. Det är ett flertal fria associationer och fantasier som möts i en ganska ovanlig kreativ frihet. De gångerna jag har uppskattat mest har varit de gånger då det varit minst styrning egentligen, exempelvis uppvärmningen med att vara en encellig organism var en fantastisk övning för nyfikenheten och närvaron. Det tyckte jag öppnade för en fortsatt frihet som gick bortom kroppen och upplevelsen av att vara människa.

Det tror jag är kontentan av dagens skrivbeting, desto mindre begränsningar, upplevda eller faktiska, fysiska eller mentala, desto öppnare blir min möjlighet att spåna fritt och följa mina infall. Möjligen är det också det som är min förberedelse och mitt genomförande att försöka släppa alla tankar på begränsning och hinder för agerande. Att kunna följa inspiration och känslan ut i rummet och låta den ta gestalt. Och sedan låta sin gestalt möta och anpassa sig till andras gestalter och inre liv.

svar 3 , LARS

För mig har improvisationen gett mig modet att vara mer som jag är. Modet att prova på nya saker och ett slags mod att misslyckas också. Ibland under improvisation blir resultatet betydligt plattar när det agerats ut än vad det var i mitt huvud och det kan kännas jobbigt att det inte blev så bra som jag tänkt mig. Men genast kommer något nytt och så provar jag det istället. Och på något sätt så tar jag med mig minnet av de lyckade gångerna, när samspelet verkligen har fungerat, när jag och den jag agerar med eller med mig själv i relation till åskådare, och skapat en alldeles egen energi, det är de gångerna jag tar med mig. I en verklighet där så mycket energi går åt till att minimera misstagen och felen, och att lära av sina misstag och inte göra om samma fel igen, så är impron en härlig oas av misslyckanden eller lyckanden som inte vara längre än i just det ögonblicket. Jag går inte och grämer mig över att det blev så dåligt när jag skulle göra någon dialekt, eller vara en sten eller stubbe eller att jag inte fick fram det jag ville. Det jag bär med mig är alla karaktärer, relationer och upplevelser som har gett mig glädje och mersmak. För mig går det på tvärs med mycket annat

i livet och det blir en uppfriskande källa till positiva minnen och erfarenheter. Nu låter det som jag bara går och minns usla saker, så är det ju inte, men imponerar upp till enbart positiva minnen, för när det går dåligt eller inte klickar som det ska så gör jag något nytt, eller tittar på någon som gör något och hämtar energi och inspiration från deras agerande. Det är som ett kicksökande, när jag har hittat något bra och jobbat med det i en scen så vill jag hitta något ännu bättre. Det är lustfyllt och orienterat mot glädje och lyckade saker. Det tycker jag skiljer sig från mycket annat.

Kanske har det att göra med mitt jobb, att jag har det i min person och min profession att dekonstruera och analysera skeenden, det var en lång väg från början att inte plocka sönder det spelade och titta på bitarna och personerna, men det gick förvånansvärt fort! De första gångerna kunde jag ge personligt beröm, men jag tittade på fel saker. Det var hela scenen med all den energi deltagarna har delat som gör det till vad det är. Det går inte att plocka sönder i beståndsdelar och titta på dem var för sig, det är helheten som är det som är så fantastiskt. På många sätt har imponerat gjort mig bättre på det jag gör professionellt också, att kunna lyfta blicken från det lilla till det större. Att i stunden kunna se hela skeendet och vara i ögonblicket. Jag tror jag kommer använda improvisation i många andra sammanhang, det enda som är skillnaden i livet i övrigt är att jag tror jag kommer behöva förklara mer vad det är som händer. Tilliten som kommer nästan automatiskt i en grupp som träffas av anledningen att spela improvisationsteater tillsammans är, för mig, en ny upplevelse. Att så totalt lita på att gruppen strävar åt att hitta nya vägar som alla bär till en fantastisk scen är unikt. Där det nästan alltid i grupper blir en process kring vem som ska bestämma och vad som ska göras och hur, så har det i vår grupp blivit så demokratiskt i det stora, att vi tillsammans kan tycka och tänka, men i stunden så blir det så enkelt att styra tillsammans.

Kort sammanfattat har improvisationsteatern gett mig ett mod att prova nytt som jag inte hade innan. Modet att misslyckas utan att det betyder hela världen. Modet att glädjas åt det som blev bra istället för att sörja det som blev dåligt. På ett sätt är det ju ett aktivt val vad jag väljer att se, men samtidigt tror jag också att det krävs en träning för att minnas det goda och glömma det andra. Att träna hjärnan att söka glädje istället för strävan att hela tiden blir bättre och göra bättre. Kanske är det att vara i det som är bra och vara nöjd med det som är det stora. För mig har det nog gett en grund till att bli mer nöjd. Det har varit en stor upplevelse att få räkna till och vara nöjd med ögonblicket och sedan släppa det och göra nya saker.

svar 1, SOFIA

Vad vi gör; vi improviserar vilket innebär att vi i stunden spelar teater, utan manus eller påhittade historier. Historien skapar vi i stunden allt eftersom vi improviserar fram den, det blir som en massa små korta teaterscener. Vi får olika förutsättningar, oftast väldigt enkla texter. Gestalta en känsla eller ta med en rörelse från uppvärmningen och utifrån det får man skapa en karaktär som möter en eller flera andra karaktärer-eller inte möter, och så ser man vad som händer. Man följer sina impulser och låter det som man (eller sin rollfigur) får lust att säga eller göra göras. Det är oftast några som improviserar och några som tittar på. Vår kurslärare tittar i princip alltid på och kan under improvisationen bryta, eller ge fler eller nya instruktioner som förändrar spelet. Hon kan även "frysa" eller pausa spelet för att säga något - lägga till eller dra ner.

Vi börjar lektionerna med "uppvärmning", då vi går runt i rummet och känner in våra kroppar, rummet och varandra. Vi kan ibland ge varandra enkel "klapp-massage". Det är oftast fysiska uppvärmningar utan så mycket ord, där man kanske provar olika sätt att gå, hålla sin kropp eller olika känslor. Ibland gör vi "följa John", ibland har vi två följa John och ska följa bägge John samtidigt - vilket kan låta omöjligt men när det inte finns några fel då är

heller inget omöjligt. Vi pratar aldrig om rätt eller fel. Efter en improvisation kan vi prata om vad vi såg eller hur vi upplevde spelet, då handlar det inte om vad man kan göra ”bättre, göra rätt, eller göra fel” utan mer om vad som hände och hur det upplevdes - alltså vad blev konsekvenserna och hur kändes det för mig eller för dig? Om vi deltagare missuppfattar en instruktion eller en uppgift blir det heller inte ”fel”, det kanske korrigeras eller läggs till, eller någon kanske inte förstår, men det handlar oftast om att ”vi ser var det landar” ” vi får ta reda på vad som händer om vi gör så här”.

Rummet vi varit i är varken stort eller litet, kanske ibland för litet. Rummet är lite avlångt med fönster mot en innergård längs med den ena långväggen. På den andra långväggen är det bara vit tapet. På den ena kortsidan finns ett fönster in till rummet bredvid, där brukar en ung tjej som ser lite asiatisk ut ha sång- eller pianolektioner för en eller två personer, ibland en ung tjej ibland en äldre man. På andra kortsidan finns ett draperi med musikinstrument, förstärkare och hopfällbara stolar, bakom draperiet. Jag trodde inte att rummet påverkade, men då vi 3 gånger provat andra rum har jag förstått att rummet påverkar. Rummets avstånd ger olika möjligheter och ger olika begränsningar vad gäller att röra sig runt i rummet, eller röra sig snabbt. Det är också olika mycket stimuli - av t ex. tavlor i olika rum, vilket kan ge impulser i improvisationen samtidigt som det också kanske kan göra det svårare att skapa ”ett annat rum” i improvisationen.

Deltagarna har jag lärt känna i improvisationen. Vi började utan att veta mer om varandra än våra namn. Det som skapades i rummet, de tankar och känslor som kom fram, på det sättet lärde vi känna varandra. Det är ett fint sätt att lära känna andra på, där det inte spelar någon roll vad man kommer ifrån, hur gammal man är eller vad man jobbar med. Jag tror att vi deltagare var nog alla ganska modiga och vi vågade snabbt ge oss hän. För mig var det viktigt att förstå att det inte handlade om rätt eller fel, utan om att lära och uppleva. Improvisationen är både fysisk, där man rör vid varandra, samt känslös där man ska reagera på varandras känslor och kommunicera med ord och tankar. Någonstans ganska tidigt tillät vi oss att inte bara göra ”rolig” improvisation utan kunde hitta scener som var ganska hemska eller tragiska. När man improviserar fram något sådant tror jag att man måste lyssna på varandra väldigt mycket, lita på den andra personen och inte vara rädd. Vi deltagare kommunicerar och reagerar med varandras ord, känslor och kroppsspråk. Vi lyssnar på vad den andre bidrar med och säger sällan nej till ett förslag, vi kanske inte alltid väljer första bästa förslag men kommer då med något annat förslag. Kanske som en dans...

svar 2, SOFIA

Ibland är det som att gå in ett tidshål när vi improviserar, jag tappar tidsuppfattningen helt. Jag upplever gemenskap med de andra deltagarna. Vi är alla där för att vi gillar och vill samma sak - improvisera. Jag kan uppleva allt från att det är svårt att koppla bort jobbet, till att jag är glad och sprallig, att jag är nedstämd eller känner mig trött. De flesta känslor jag har i början av lektionen försvinner eller förändras allt eftersom vi improviserar. Jag kan också ofta känna en förväntan och en känsla av att jag är ”taggad”, redo att kasta sig in. Improvisationen ger mig möjligheten att inte censurera mig, vilket jag gör på mitt arbete. På mitt jobb och även på min fritid säger jag inte det första som dyker upp i huvudet. Att improvisera gör att jag kan släppa på det och för en gång skull sätta på andra knappar inombords. Andra knappar där det gäller att släppa fram istället. Visst tänker jag ibland under improvisationen men jag tror det blir på ett mer undermedvetet plan. I improvisationen måste jag även lyssna på de andra jag spelar med och fånga upp vad de ger och fatta tag i det som händer och de impulser som kommer. I improvisationen lyssnar jag inte bara med mina öron och mitt huvud, eftersom jag ”spelar teater” behöver jag också lyssna med kroppen. Ta in det

som sägs och visa i min kropp att jag hört det och reagerar därefter med känslor och tankar som blir ord. Känslorna som spelas sitter i kroppen och i rörelserna, det som sägs och det som görs för handlingen/improvisationen framåt. Samtidigt som jag lyssnar med hela mig får jag också möjligheten att uttrycka mig med hela mig. På mitt arbete och även på fritiden är det sällan som jag uttrycker mig så intensivt med hela mig. Att konstant uttrycka hela sig orkar man troligen inte i längden, men i impron får man en chans att uppleva det under en rimlig tid.

Egentligen är det som händer som rubriken - mindfulness. För man måste vara så närvarande i stunden under improvisationen. Det är nog det som är bland det bättre med impron, genom att vara närvarande i stunden och lyssna till mina impulser, släppa loss dem och uttrycka mig med hela min kropp och röst, tankar och känslor blir jag väldigt i mig själv även om jag spelar en annan. Jag blir också nära den andra som även den är närvarande och är mycket sig själv, även om den har en roll som jag. (har precis läst lite om närvaro i en bok och tycker att det där att bli nära sig själv i närvaron passar så bra in för att beskriva impron). Så att impro är bättre än mindfulness håller jag helt och fullt med om! Fast jag blir lite mer energifylld och inte så lugn av impron, lugn som jag kanske skulle bli om jag övade mindfulness. Det känns som att kroppen frisätter en massa må bra hormoner och endorfiner efter impron. Jag kan gå dit eller hem och känna att det finns mer i livet, mer än bara jobb och annat tråkigt. Mer i livet som betyder minst lika mycket eller mer i livet än karriär. Samtidigt så är det så flyktigt för kursen/tiden tar slut..

Samtidigt som jag blir nära mig själv i närvaron i impron så får jag också en chans att lägga i från mig, mig själv. Eftersom jag skapar olika roller/karaktärer behöver jag inte längre vara mig själv och ibland kan det vara skönt att få slippa sig själv lite och få prova att vara någon annan. Det kan vara skönt att få vara en arg person, och sedan själv slippa konsekvenserna i sitt eget liv. Då improvisationen är slut kan jag lägga ilskan i från mig, eller vilken känsla eller kroppshållning det nu kan vara och återgår till mig. He he, det blir som att genom att lägga mig själv till sida i stunden kan jag också vara mer i mig i stunden.

Ibland kan improvisationerna som vi gör bli jobbiga, som när det ibland har uppstått mobbing-scener i impron. Jag har känt att de scenerna är en utmaning att stanna kvar i men jag tror att det kan vara nyttigt, och att det kan utveckla en att reflektera kring det som sker och vad det väcker.

svar 3 SOFIA

Teater har tidigare i mitt liv varit en viktig del då det var något som jag var väldigt intresserad av och där jag hade tankar och förhoppningar om att en dag jobba med teater. Planerna på att vilja jobba med teater förändrades och plötsligt var det flera år sedan jag höll på med teater. Improkursen har gjort att jag hittat tillbaka till en del av mig som jag inte varit i kontakt med på ett par år, den där Sofia som mår så mycket bättre då hon får uttrycka sig. Då livet i dagsläget består av begränsat med tid har improvisationsteater varit ett mycket bra sätt att återuppväcka teaterintresset och hålla teaterintresset vid liv. Jag behöver inte plugga repliker, läsa manus och göra rollanalyser. Jag behöver inte lägga en massa tid på repetitioner inför en föreställning. Istället får jag chansen att en gång i veckan i ca 1,5 h hålla på med något som jag tycker är väldigt roligt. Det var väldigt roligt att återupptäcka hur kul jag tycker det är med teater. Och plötsligt så slår längtan mig igen, att fan jag kanske skulle jobba med något annat. Och om inte som skådis kanske på något annats sätt med teater, vad det vore roligt-och svårt, och svårt ekonomiskt. Och jag inser att jag brinner nog fortfarande inte tillräckligt för att våga satsa fullt ut. Men samtidigt vill jag gärna använda min fritid till teater/impro.

Impron har gett mig möjligheten att göra mitt jobb lite mindre viktigt i mitt liv, och därmed också kunna släppa jobbet bättre och kunna släppa stress och oro över jobbet på min fritid. Jag har inte bara efter denna kursen men även tidigare i mitt liv tänkt och känt att kunna improvisera är viktigt i mitt jobb. Det hjälper i mitt jobb att ha träna på att se möjligheterna och ha fantasin för att hitta på lösningar på problem som dyker upp i jobbet. Jag arbetar med människor och även där kan jag uppleva att teater och impro gör att jag har lättare för mig att anpassa mig till de människor jag träffar. I teater och impro behöver man lyssna och känna in den andra medspelaren, att ha erfarenhet av det är till hjälp då man jobbar med människor. En stor del av vår kommunikation sker med våra kroppar och tonlägen, blickar m.m. Med erfarenhet av teater tror jag att man kan bli mer medveten och lite bättre på att anpassa sin kommunikation efter den andre. Ibland kan jag också behöva bli lite hårdare än vad jag är då jag är mig själv. Och även då tror jag det är bra att ha improviserat och spelat teater, då kan jag gå in i en roll.

Jag tror även att teater och improvisation är bra för den empatiska förmågan. Att vara empatisk innebär att man kan föreställa sig en annan människas perspektiv och föreställa sig den andra personen känslor och tankar. Att bli en annan person och spela en roll/karaktär är steget längre, man inte bara föreställer sig utan går in och provar hur det kan vara, att vara en annan människa. Jag tror att genom att spela teater kan vi bli mer empatiska, då det tränar vår förmåga att föreställa oss hur andra människor tänker och känner. Samtidigt så kommer allt från våra egna tankar och känslor för vi är ju alla människor och vi har ju alla mer eller mindre tillgång till en mängd med känslor och tankar.

Här kan jag då gå över till vad för andra sammanhang kursen kan användas; vid rollspel kring etiska problem, för att träna empati, för att hitta sin yrkesroll, träna kommunikation, för att tänka nytt på sitt jobb-nya andra banor som man kan hitta om man behöver tänka snabbt/improvisera.

Improvisationsteatern har gett mig perspektiv på mitt jobb och på vad jag tycker är viktigt i livet. Kursen har gjort att jag har hittat en mening med tillvaron som jag hade glömt bort att kultur kan ge. Så kursen har betytt väldigt mycket. Den har även gett mig insikten att man kan lära känna nya härliga människor om man bara vågar prova och ta sig tiden till att gå en ny kurs.

Vad menas med Vad som helst kan hända?

SOFIA

"Vad som helst kan hända" tänker jag betyder att jag i improvisationen är öppen för vad motspelarna säger eller gör. Jag kan inte på förhand räkna ut vad de ska göra eller säga, så jag måste vara alert på att "vad som helst kan ske". Eftersom det är teater och man kan, om man vill, utmana jordens lagar och välja själv om man vill spela ett djur, kunna flyga, eller vara kungen så ger det en känsla av att vad som helst kan hända. Man kan stöta på karaktärer hos motspelarna som man inte hade någon aning om, och man kan hos sig själv skapa karaktärer som man själv aldrig tidigare har tänkt på. Allt sker i stunden och det går inte att förutse vad som ska ske i nästa steg.

Men "vad som helst kan hända" kan också betyda att ledare/läraren plötsligt ger nya direktiv och improvisationen ändras, något som inte heller går att förutspå-när läraren lägger till eller drar ifrån eller ändrar. Vid en frys övning kan läraren gå in och "pausa" improvisationen, då får man släppa karaktären en kort stund genom att stå stilla och lyssna/ta in de nya instruktionerna som kommer-eller ta in de nya personerna som kommer, sen släpper man på paus knappen och går åter in i improvisationen och karaktären men fortsätter spelet utifrån de nya förutsättningarna man fått. Ibland kan frys betyda att en ny person kommer in och byter ut

en annan person. Den nya personen bestämmer hur spelet sen startar och kan då välja att byta scen och därmed måste karaktärerna ändras - där gäller det att vara lyhörda på varandra och ta in att nu sker "vad som helst händer", och det blev visst inte längre ett flygplan som ska krascha utan ett gäng i simhallen?! Och vad händer i simhallen? En karaktär föreslår att de ska ha "hålla andan" tävling, en annan karaktär bestämmer sig för att drunkna under hålla andan tävlingen, och mitt i det hörs "Frys" och en av karaktärerna byts ut. Den nya personen börjar att inleda med "vad kul att ni kunde komma på farmors begravning"... och så fortsätter det med en ny scen med nya karaktärer. Som små korta scener, utan en egentlig början eller slut... Det är roligt att se hur många olika scener som kan spelas upp...

