



LUNDS UNIVERSITET

# I kontakt med kroppen

- En socialantropologisk studie om den kroppsliga erfarenheten hos personer som utövar kontaktimprovisation

Sociologiska institutionen

Avdelningen för socialantropologi

Lunds universitet

SANK03 VT 2023

Matilda Björkquist

Handledare: Alexandra Middleton

# Abstract

Syftet med denna uppsats är att studera den kroppsliga erfarenheten hos personer som utövar kontaktimprovisation, en improvisationsdans som började utvecklas i USA under 1970-talet. Uppsatsen undersöker också om utövande av kontaktimprovisation kan utgöra en kanal för inläring av nya sätt att relatera till andra människor och till sociala normer. Den västerländska dualismen betraktar medvetande och kropp som två separata enheter skilda från varandra, men enligt den franske existensfilosofen Maurice Merleau-Pontys teorier om fenomenologi, vilka används i denna studie, bör medvetande och kropp ses som två sidor av samma sak. Merleau-Ponty argumenterar för att det är kroppen, genom sitt navigerande i världen, som är vår källa till kunskap och erfarenheter.

Studiens material bygger dels på deltagande observationer, dels på fem djupintervjuer med fem personer som dansar kontaktimprovisation om deras relation till sina jag, andra människor och till sociala normer. Resultatet visar att de under sin dans upplever att deras jag sitter i hela kroppen och inte bara i hjärnan. Informanterna vittnar också om upplevelser av att förlängas utanför sig själva eller att bli något större än sig själva när de dansar kontaktimprovisation. Vidare framgår det att utövandet gör att de tar till sig nya kroppstekniker, eller sätt att röra kroppen, vilket får dem att erfara sig själva och sina relationer på nya sätt.

Nyckelord: kontaktimprovisation, improvisationsdans, improvisation, socialantropologi, fenomenologi, förkroppsligande, kropp, medvetande, intersubjektivitet, flow, techniques of the body, kroppstekniker, sociala normer, lek.

# Innehållsförteckning

1. Inledning.....	3
Syfte och frågeställningar.....	4
2. Tidigare studier.....	4
Kontaktimprovisation: en historisk överblick.....	5
Kontaktimprovisation som ett alternativ till balett.....	6
Normer kring beröring.....	6
Kontaktimprovisation som upplösande av kroppsliga gränser.....	7
3. Teori.....	8
Fenomenologi och förkroppsligande.....	8
Intersubjektivitet.....	10
Techniques of the Body.....	11
Lek och improvisation.....	11
4. Metod.....	12
Deltagande observationer.....	12
Intervjuer.....	13
Metodreflektion och etiska överväganden.....	14
Disposition.....	16
5. Analys.....	17
Gå in i kroppen.....	17
Gå ut ur kroppen.....	20
Gå in i kontakt med en annan kropp.....	21
Överskridande av jaget.....	24
Kroppstekniker i kontaktimprovisation.....	26
Att möta sociala normer.....	29
Lek och improvisation som sätt att interagera med världen.....	33
Nya sätt att vara tillsammans i samhället.....	35
6. Avslutande reflektioner.....	38
Källförteckning.....	41

# 1. Inledning

2015 tog jag mina första klasser i modern dans, där moment av improvisation ingick. För det mesta improviserade vi individuellt men vi fick även testa kontaktimprovisation, där vi improviserade våra rörelser i kroppskontakt med varandra. Kontaktimprovisation dansas mellan två eller flera personer, vanligen utan musik, i en fysisk dialog där personerna utforskar viktindelning och kroppskänedom med varandra (Kaltenbrunner, 1998). Dansarna utnyttjar gravitation och momentum för att cirkulera runt sina axlar, rulla, hänga upp och ned, fånga upp och bli uppfångade i ett konstant flöde, som möjliggörs genom att de släpper muskelspänningar och kontrollerande tankar. Inga rörelser planeras i förväg, utan dansarna lyssnar in kontaktpunkterna med danspartnern för att färdas vidare.

För mig, som inte var särskilt förtrogen med kroppskontakt med främmande människor, kändes kontaktimprovisationen lite skrämmande. Men småningom kom praktiken för mig att bli ett betydelsefullt uttryckssätt. Mitt eget kroppsliga utforskande i kontaktimprovisationen väckte min nyfikenhet på kroppen som utgångspunkt för erfarenheter. I det västerländska samhället har det traditionellt sett varit ett stort fokus på hjärnan som källa till kunskap (jfr Vidal & Ortega, 2017). Jag vill dock, i likhet med bland andra Merleau-Ponty (1999) och Csordas (1990), argumentera för värdet i att se till människor som holistiska enheter där både hjärna och kropp ingår för att förstå hur de uppfattar och uttrycker sig själva, skapar mening och navigerar i världen.

I denna uppsats studerar jag människors upplevelser av sina jag och sina kroppar. Just kontaktimprovisation anser jag är en utmärkt praktik att utgå ifrån eftersom den är utpräglat kroppslig, något som kanske inte är fallet inom så många andra praktiker i väst. I stället fästs det, som sagt, stor vikt vid hjärnan. Ett antal deltagande observationer och djupintervjuer med utövare där deras egna berättelser fick höras blev materialet till denna studie. Mina metodologiska och analytiska redskap hämtar jag från antropologin, som bland annat fokuserar hur människors livsvärldar påverkas av deras handlingar. Disciplinen studerar människor utifrån ett inifrånperspektiv, vilket innebär att det är människors egna värderingar och uppfattningar som utgör forskningens fundament. Jag menar att antropologin erbjuder en ojämförlig inblick i hur det

är att vara människa i en värld, som i den här studien i relation till den egna kroppen men också i relation till andra kroppar och till samhället.

## Syfte och frågeställningar

Denna studie tar avstamp i den kroppsliga erfarenheten hos personer som utövar kontaktimprovisation. Syftet med studien är att, med utgångspunkt i kontaktimprovisationsutövares egna berättelser, undersöka om och i så fall hur kontaktimprovisation påverkar deras upplevelser av sina jag och sina kroppar. Jag är också intresserad av att ta reda på om utövande av kontaktimprovisation kan vara ett sätt att skapa nya sätt att relatera till andra människor och till sociala normer.

Mina frågeställningar är:

- Hur beskriver mina informanter sina upplevelser av sina jag och sina kroppar när de dansar kontaktimprovisation?
- Hur påverkar mina informanters erfarenheter av att dansa kontaktimprovisation deras sätt att relatera till andra människor och till sociala normer?

## 2. Tidigare studier

I detta avsnitt sätts kontaktimprovisationen i en kulturell och historisk kontext.

Det verk som huvudsakligen använts till denna uppsats är Cynthia Novacks antropologiska studie *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture* (1990), som behandlar kontaktimprovisationens utveckling och förändring i USA över tid. Novack undersöker hur kontaktimprovisationsutövare genom sin dans tolkar samhället och sociala normer, men även hur frågor om makt, motstånd och gemenskap förhandlas genom kroppsliga praktiker. Även *Contact Improvisation: An Introduction to a Vitalizing Dance Form* (2006) av författaren och dansaren Cheryl Pallant, samt Thomas Kaltenbrunners *Contact Improvisation: With an Introduction to New Dance* (1998), har i hög grad använts. Liksom Novack relaterar Pallant och Kaltenbrunner dansen

till normer och kulturella föreställningar. De tre nämnda texterna har varit mycket användbara för mig när jag försökt analysera hur mina informanternas utövande av kontaktimprovisation påverkar deras relation till andra människor och till sociala normer. För att förstå mina informanternas uppfattningar om medvetande och kropp har jag även läst Vidal & Ortegas *Being Brains: Making the Cerebral Subject* (2017). Som vi ska se finns det i västvärlden en lång idétradition som gör att vi tenderar att dela upp människan i de två separata enheterna medvetande och kropp, vilket jag menar gör att vi riskerar att förbise helheten.

Jag ämnar med denna studie bidra till den kunskapsbas som idag finns om kontaktimprovisation genom att lyfta fram människors egna berättelser om den kroppsliga erfarenheten när de ägnar sig åt dansen. Inom det antropologiska forskningsfältet vill jag öka medvetenheten om kroppslig erfarenhet för att bättre förstå dess eventuella påverkan på vår uppfattning om och relation till oss själva, andra människor och samhällets normer.

## Kontaktimprovisation: en historisk överblick

Kontaktimprovisationen utvecklades i slutet av 1960- och början av 1970-talet i USA. Den föddes ur de experimentella utforskandena som gjordes i den moderna dansen under samma tidsperiod, där rörelse och kropp knöts till samtida politiska och sociala strömningar och händelser så som kvinnorörelsen, medborgarrättsrörelsen i USA och Vietnamkriget (Goldman, 2010). Samtidens idéer färgade av sig på kontaktimprovisationen, som kom att användas som en form av politiskt uttryck och betrakta jämlikhet och gemenskap som viktiga ideal.

Personen som oftast brukar refereras till som grundaren av kontaktimprovisationen är dansaren och koreografen Steve Paxton (Novack, 1990: 3). Paxton var intresserad av utforskandet av den egna kroppen i rörelse och ville utmana den allmänna uppfattningen om vad dans kunde vara. Han bekymrades över dansutbildningarnas höga prestationskrav, som enligt honom medförde att vissa som såg framträdandena avskräcktes från att våga utforska sina egna rörelser. Även en oerfaren dansare skulle ha möjlighet att bidra, tyckte han. Därför introducerade han vardagliga moment som så som stående och gång i sina koreografier. 1972 satte Paxton ihop ett dansverk, *Magnesium*, på

Oberlin College i Ohio (Novack, 1990: 22). Deltagarna, tolv unga män, fick öva på att lyssna till sina egna kroppsliga impulser i stället för att gå in i dansen med redan inlärd rörelsemönster. På detta sätt experimenterade de med nya rörelsevokabulärer. Performancet sådde fröet till kontaktimprovisation.

## Kontaktimprovisation som ett alternativ till balett

Kontaktimprovisationen var en i raden moderna danser som var en reaktion mot balettens kulturella elitism (Pallant, 2006: 76). Baletten kritiserades för att vara alltför behagfull och förkonstlad och för att den förespråkade en estetisk norm. Utövare av kontaktimprovisation strävade istället efter autenticitet och informalitet. Det fanns inga krav på att utövarna skulle röra sig på ett "dansant" vis eller på samma sätt som alla andra (Novack, 1990: 133). Medan balett dansades för att tillfredsställa en publik fokuserade kontaktimprovisation på vad som händer mellan dansarna och hur det känns för dem. Dans skulle inte utgå från medvetandet utan från kroppen, något som var ett uttryck för den samtida idén om "kroppen" som någonting som dels skulle upplevas "från insidan", dels representera jaget som sinnligt och fysiskt och med en egen intelligens (Kaltenbrunner, 1998: 13).

Både balett och kontaktimprovisation dansas ofta i par. I balett är könsrollerna tydliga: den dansas mellan man och kvinna, och det är mannen som för. Mannen, som är större och längre än kvinnan, är stark nog att lyfta upp kvinnan i luften, och kvinnan är tillräckligt lätt för att kunna bli upplyft. I kontaktimprovisation däremot finns ingen förare och följare utan alla behöver vara beredda på att dela vikt och stötta upp en annan kropp (Pallant, 2006: 79). Det finns heller ingen kroppstyp som anses olämplig. Balett förmedlar ofta berättelser om romantisk kärlek mellan två personer av olika kön, varför dansen befäster heterosexualitet som norm. Så är det inte i kontaktimprovisation, eftersom alla dansar med varandra hur som helst. På detta sätt kan kontaktimprovisation bidra till att skapa nya sociala ordningar som bygger på jämlikhet och ömsesidig respekt (Pallant, 2006: 80).

## Normer kring beröring

Novack (1990) noterar att något som kan kännas ovant för nya dansare är beröring och viktdelning,

som är grundläggande element inom kontaktimprovisation. Hon resonerar att en orsak till detta är att fysisk kontakt ute i det amerikanska samhället bara sker i vissa sammanhang och under särskilda omständigheter. Edward T. Hall (i Novack, 1990: 163), som studerat människors attityder kring olika fysiska avstånd till andra människor och detta avståndens kulturella betydelse, menar att ”intimt avstånd” hos medelklassamerikaner räknas som allt mellan faktisk beröring och ett fysiskt avstånd av knappt 50 centimeter. Vardagliga, accepterade aktiviteter som inbegriper kroppskontakt är få och involverar exempelvis handskakningar, fysiska konfrontationer i sportsammanhang, sexuella möten eller en förälders beröring av sitt barn. Även i många dansstilar ingår kroppskontakt i varierande grad. Här är kontaktimprovisationen helt unik eftersom den till skillnad från alla andra dansstilar är omöjlig att utöva utan viktodelning med en danspartner. I kontaktimprovisation laddas kroppen med ny mening. Armar, händer och huvud, kroppsdelar som ofta används för att uttrycka något i vardagliga interaktioner med andra människor, blir i kontaktimprovisationen huvudsakligen till dansredskap och förlorar sålunda en del av sin vanliga symboliska och kulturella innebörd. Detta gäller även kroppsdelar som vanligtvis betraktas som mer privata och olämpliga att vidröra i det offentliga rummet, då de inom kontaktimprovisationen till viss del avsexualiseras (Novack, 1990).

## Kontaktimprovisation som upplösande av kroppsliga gränser

Viktodelning är alltså grundläggande inom kontaktimprovisation. Men faktum är att kontaktimprovisation är omöjlig att dansa utan danspartner (Novack, 1990). Dansaren bär inte bara sin egen kropps massa, utan delar sin vikt med andra kroppar. Detta gör att tyngdpunkten inte sitter i den egna kroppen, utan någonstans mellan den egna kroppen och den andras. Little (2014) argumenterar för att kontaktimprovisation är en form av uppmärksamhetsträning, ett slags uppmärksamhet-till-uppmärksamhet i rörelse där dansaren lyssnar in sin egen och danspartnerns kropp genom sina kontaktytor. När två dansare blir kroppsligt uppmärksamma på varandra förändras deras uppfattningar om sina jag, liksom deras uppfattning om sina kroppsliga gränser, menar hon. Både viktodelningen och den förkroppsligade uppmärksamheten bidrar till att gränsen mellan personerna blir flytande.



### 3. Teori

För att undersöka hur mina informanter upplever sina jag och sina kroppar i sitt kontaktimprovisationsutövande har i huvudsak Maurice Merleau-Pontys teori om fenomenologi och förkroppsligande använts. Begreppet intersubjektivitet, som myntades av Edmund Husserl, används för att studera hur informanter upplever sig själva när de i sin dans går in i fysisk kontakt med andra kroppar. Marcel Mauss begrepp *techniques of the body* hjälper mig i min analys av hur kontaktimprovisationens kroppstekniker kan skapa nya sätt att relatera till sig själv. Slutligen fokuseras lek och improvisation som redskap i kontaktimprovisationen för att skapa nya sätt att relatera till andra människor och till samhällets normer.

#### Fenomenologi och förkroppsligande

Existensfilosofen Maurice Merleau-Ponty kan knytas till den franska fenomenologiska traditionen. Han myntade begreppet *den levda kroppen*, *le corps propre*, och har på grund av sitt intresse för kroppens betydelse för människans existens kallats för ”The philosopher of the body”. Han såg människan som en *kroppochsjäl*-enhet, en kropp som är besjälad och besitter kunskap om världen (Serrander, 2011).

Merleau-Ponty kritiserar den västerländska filosofins dualism, som gör en uppdelning mellan medvetande och kropp, mellan subjekt och objekt (Dahlberg, 2013). Dualismen, som kan spåras tillbaka till 1600-talet och René Descartes filosofi, betraktar kroppen och medvetandet som två kontrasterande kategorier av det mänskliga varat. Ofta har detta tolkats som att människan på samma gång är medvetande och kropp, subjekt och objekt, men detta resonemang har kritiserats eftersom det misslyckas med att förklara hur kategorierna förhåller sig till varandra. De till synes oförenliga kategorierna vill Merleau-Ponty överbrygga och göra till två sidor av samma sak, men utan att fördenskill reducera människan till ett både-och. Han vill förstå dubbelheten utan att befatta sig med de olika kategorierna över huvud taget. Han vänder då blicken mot den mänskliga varseblivande kroppen, som hela hans filosofi kretsar kring. Enligt anteckningar från Merleau-Pontys sista naturföreläsning ska kroppen förstås som ”kännande-känd, seende-sedd.”

(Dahlberg, 2013: 32). Kroppen kan alltså både känna och bli känd, se och bli sedd. Den kan varsebli saker och ting eftersom den själv är en del av världen. Kroppen är inte *i* rummet och tiden, utan den *bebor* rummet och tiden. Precis som kroppen existerar ”här” existerar den också ”nu”. Jag agerar i världen genom min kropp. ”Jag är inte *i* rummet och i tiden, jag tänker inte rummet och tiden, jag är *till* rummet och tiden, min kropp tar dem åt sig och omfattar dem”, skriver Merleau-Ponty (1999: 103, min kursivering).

I sin artikel *Embodiment as a Paradigm for Anthropology* (1990) argumenterar antropologen Thomas Csordas för att kroppen inte är något objekt som ska studeras i relation till kulturen, utan att det istället ska ses som ett kulturens subjekt. En av hans centrala poänger är att jaget är kulturellt skapat. I likhet med Merleau-Ponty hävdar Csordas att människan inte kan delas upp i kropp och medvetande. Han menar också att kroppen bör studeras som en grundläggande aspekt av antropologisk forskning eftersom det kan bidra till en mer holistisk förståelse av människan. Därför bör förkroppsligande bli ett paradigm inom antropologin, enligt Csordas.

Fenomenologin undersöker inte världen med avseende på dess faktiska och fysiska egenskaper, utan med avseende på dess mening. Jag menar att kategorier som subjekt-objekt och medvetande-kropp inte kan täcka levda erfarenheter. Mening måste förstås utifrån en människas egna levda erfarenheter. Fenomenologin fokuserar på kroppen som utgångspunkt för upplevelser, något jag vill ta fasta på i min studie. Jag vill ta reda på hur kroppen genom sin rörelse och beröring av andra kroppar i kontaktimprovisationen kan vara utgångspunkten för mina informanternas upplevelser av sig själva, sina kroppar och sina relationer till andra människor.

När jag använder ordet kropp i texten syftar jag till människans fysiska form. Med medvetande menar jag alla aspekter hos människan som inte är fysiska, såsom tankar och känslor. Eftersom det inte finns något vedertaget ord för kropp och medvetande som en sammanbunden enhet har jag valt att i min text genomgående använda begreppet kroppochsjäl-enhet, som är Serranders tolkning av Merleau-Pontys sammanvävning av kroppen och medvetandet. Med kroppochsjäl-enhet refererar jag till människan som en holistisk enhet där kropp och medvetande är fast förbundna med varandra.

## Intersubjektivitet

Innan vi går in på intersubjektivitet bör *subjektivitet* som begrepp nämnas kort. Det finns ingen entydig definition av subjektivitet, och uppfattningen om vad subjektivitet är har också förändrats genom åren (Oksenberg Rorty 2007: 35). Enligt en modern förståelse av subjektivitet kan det referera till en individs upplevelse av det egna jaget och dess inre processer, eller upplevelser beskrivna utifrån en förstapersons synvinkel. I relation till ett subjekt är ett *objekt* någon eller något som kan betraktas, observeras eller påverkas av subjektet.

Begreppet intersubjektivitet växte fram ur fenomenologins fokus på subjektet som varseblivande av världen (Fabian, 2014). Det myntades ursprungligen av Edmund Husserl, som precis som Merleau-Ponty vill överbrygga subjekt-objekt-problemet. Han talar om relationen mellan två subjekt, snarare än mellan subjekt och objekt. Med intersubjektivitet menas att subjektiva förståelser och förväntningar delas mellan flera subjekt. Den delade upplevelsen gör att subjekten blir en del av ett system som uppfattas som större och viktigare än dem själva. Begreppet grundar sig i den levda mänskliga kroppen och upplevelsen av att en annan människa är en kropp med upplevelser precis som min egen. Merleau-Ponty talar om mellankroppslighet, *intercorporealité*, med vilket han avser det intersubjektiva systemet som formas mellan två förkroppsligade individer (Serrander, 2011).

För Husserl är intersubjektivitet ett tillstånd där man känner att så som världen visar sig för mig, visar den sig också för dig (Duranti, 2010). Det är en föreställning om att ifall den andra personen var jag, skulle den personen se världen på samma sätt. Tillståndet kallas för "trading places" och möjliggörs genom empati med den andra. Med detta menas inte att subjektens upplevelser skulle bli exakt desamma om de bytte plats med varandra, men att det skulle *kunna* vara en delad upplevelse av något. Vi ser andra kroppar röra sig och agera på sätt som vi skulle kunna föreställa oss våra egna kroppar röra sig under liknande omständigheter.

I denna studie används intersubjektivitet som begrepp för att analysera hur mina informanter förstår det som skapas mellan dem själva och danspartnern när de dansar kontaktimprovisation.

Syftet är att fördjupa förståelsen av vad som händer med kontaktimprovisationsutövares upplevelser av sina jag och sina kroppar när de går in i kroppskontakt med andra kroppar.

## Techniques of the Body

I sitt verk *Techniques of the Body* (1973) redogör den franske sociologen och antropologen Marcel Mauss för hur en persons rörelsemönster uppstår och utvecklas i hennes vardagsliv. Han börjar med att gå igenom olika simstilar och beskriver sedan en rad andra sätt att använda kroppen på: gå, äta, springa, klättra, vila. Varje sätt att utföra en rörelse utgör en technique of the body, kroppsteknik. Dessa skiljer sig åt mellan olika kulturer, menar han. Mauss poäng är att det inte finns något enskilt naturligt sätt att röra sig på, utan vi förvärvar kroppstekniker genom att härma andra i vår omgivning.

Mauss begrepp techniques of the body används i min studie för att visa hur kontaktimprovisationsdansare går in i dansen som nybörjare med redan förvärvade kroppstekniker, ofta dikterade av normer för hur en kropp ska vara och relatera. Vidare vill jag undersöka om utövande av kontaktimprovisation kan vara ett sätt att lära sig nya kroppstekniker så att man kan omförhandla samhällsnormer som man förkroppsligat tidigare i livet och relatera till sig själv på nya sätt.

## Lek och improvisation

Bärande inslag i kontaktimprovisation är lek och, som namnet antyder, improvisation. Boken *Why We Play* (2016), skriven av den franska antropologen Roberte Hamayon, utforskar varför människor ägnar sig åt spel och lekar och baseras på Hamayons fältarbete i Mongoliet och Sibirien. Enligt Hamayon utgör leken en grundläggande del av att vara människa, men trots det har leken inom antropologin inte fått så mycket uppmärksamhet eftersom studiet av religiösa praktiker har prioriterats. Författaren undrar vad som skulle ske om vi började studera fler mänskliga praktiker utifrån ett lekperspektiv. Hon menar att lekar och spel är viktiga för mänsklig interaktion eftersom de främjar sociala band. De används också för att utforska olika identiteter, för att tolka världen och

helt enkelt för att ha roligt. Ytterligare ett syfte med leken kan vara att simulera verkliga situationer och på det sättet göra sig själv beredd på utmaningar i vardagen, utanför lekkontexten.

En annan text som används i denna studie, *I Want to Be Ready: Improvised Dance as a Practice of Freedom* (2010), skriven av dansforskaren Danielle Goldman, diskuterar betydelsen av improvisation i dans. Ofta betraktas improvisation som ett uttryck för frihet från begränsande normer och förväntningar, men Goldman argumenterar för att den snarare bör ses som ett förhandlande och utmanande av desamma. Improvisation är sålunda ett viktigt politiskt redskap, menar hon, och ett kraftfullt sätt att göra sig redo för svåra prövningar. Att veta hur man ska röra sig i en farlig situation, såsom under en fysisk konfrontation eller under ett fall, är livsavgörande, menar Goldman. Hon medger dock att färdigheter i improvisation inte undantagslöst kan rädda någon från fara.

I min studie vill jag undersöka om lek och improvisation kan utgöra redskap för kontaktimprovisationsutövare att experimentera med olika sätt att vara dels som individ, dels i relation till andra människor och till sociala normer, och om det genom leken och improvisationen går att utforska nya sätt att vara.

## 4. Metod

Till denna studie genomfördes både djupintervjuer och deltagande observationer. Syftet med intervjuerna var att höra utövares tankar och känslor uttryckta i ord, medan de deltagande observationerna skulle ge mig tillgång till mer outtalad eller svårformulerad kunskap.

### Deltagande observationer

Mitt tillträde till fältet skedde genom att jag började gå på så kallade kontaktimprovisationsjam, som är öppna danssessioner där utövare träffas och improviserar rörelser tillsammans utan några bestämda ramar. Min plan var att delta i dansen på samma villkor som alla andra för att med min egen kropp erfara det som fältets medlemmar erfar. Genom att använda sin kropp som redskap får

forskaren med sig fler sinnesintryck och därmed en annan helhetsbild än om hen bara betraktat och lyssnat (Göransson, 2019: 11). Mitt deltagande i dansen har inte bara gett mig ett inifrånperspektiv, utan även förkroppsligad kunskap om hur det är att dansa kontaktimprovisation. Emellanåt har jag också suttit på läktaren och bara observerat, det vill säga använda min blick och hörsel som huvudsakliga redskap. En etnograf arbetar utifrån närhet och distans, pendlar mellan inifrån- och utifrånperspektiv (Göransson, 2019: 93). Hen bör sträva efter att betrakta det familjära som om det vore främmande, och det främmande som om det vore familjärt. Att förstå sina informanternas perspektiv handlar om att främliggöra sin egen förförståelse och *lära sig* av informanterna. Intressant nog har jag i observatörrollen fått en helt annan uppfattning om kontaktimprovisationen. När jag är inne i dansen känner jag efter med min kropp och blundar ofta för att slippa distraheras av synintryck. Men när jag betraktar dansen från läktaren och involverar min syn börjar tankarna löpa. Det jag ser är vuxna människor som såsar runt på golvet i en hög likt maskar, som galopperar runt likt hästar eller som bygger ett mänskligt torn under förtjusta tillrop. Utifrån detta perspektiv ter sig det vi håller på med i det närmaste absurt. I denna studie har skillnaden mellan närhet och distans framträtt med all önskvärd tydlighet, vilket varit mycket givande.

## Intervjuer

Till studien har fem personer, som jag här kallar för Lina, Ava, Katarina, Olle och Nils, intervjuats vid fem skilda tillfällen. Samtliga informanter har jag träffat på jammen och på workshoparna och således även dansat med. Intervjuerna, som skedde individuellt, varade i mellan ca 70 och 105 minuter på offentliga platser: på Lunds universitet, på en arbetsplats i Malmö, i en park och på kaféer. Informanterna fick själva välja plats för att det skulle bli smidigare och mer avslappnat för dem.

Inför intervjuerna förbereddes en intervjuguide till stöd. Samtliga intervjuer inleddes med att jag frågade om informanternas väg in i kontaktimprovisationen. Människor är naturliga historieberättare, menar Lieblich, Zilber & Tuval-Mashiach (1998). Ett av de bästa sätten att lära sig om människors inre liv är därför att få dem att berätta historier om sig själva och sina

erfarenheter. Historier gör att en persons erfarenheter blir sammanhängande och får en kontinuitet, enligt författarna. Tack vare den inledande öppna frågan kunde jag fortsätta att ställa frågor utifrån vad informanterna själva hade nämnt, men utan att glömma mina forskningsfrågor. Detta tror jag bidrog till att svaren jag fick blev mer autentiska och därmed berikande än om mina frågor hade fått styra mer.

## Metodreflektion och etiska överväganden

Några reflektioner kring min forskarroll och mitt tillvägagångssätt bör lämnas. Reflexivitet, i bred bemärkelse, innebär att gå tillbaka till sig själv (Davies, 1999: 4). Reflexivitet handlar om hur fältets medlemmar påverkas av forskaren och forskningsprocessen och bör beaktas i alla skeden av studien, från val av ämne till publicering av resultat.

När jag deltog i kontaktimprovisationsjammen var min tanke att jag skulle försöka observera vad som hände i rummet. Denna plan bestämde jag mig dock ganska snabbt för att kasta överbord eftersom jag insåg att jag, för att med hela min kropp inträda i kontaktimprovisationsutövarnas värld, måste känna in varje kroppslig sensation, varje beröringspunkt, varje rörelse. Detta kunde bara möjliggöras om jag släppte mina tankar. Min hängivenhet i dansen medförde att jag stundtals upplevde min roll i fältet som otydlig. Var jag dansare eller var jag forskare? Var det nödvändigtvis en nackdel att jag helhjärtat steg in i dansen och stundtals glömde bort min forskarroll, eller var detta själva förutsättningen för inifrånperspektivet? Jag tror att jag inte hade kunnat skapa samma närhet till människorna på fältet om jag gått upp i tankarna. Det hade sannolikt framstått som märkligt att ha någon i rummet som inte var närvarande i sin kropp, när just kroppslig närvaro är så fundamentalt för utövandet av kontaktimprovisation.

Jag reflekterade också över min forskarroll utifrån ett maktperspektiv. Som forskare har man alltid i någon mån makt över sina informanter. Att vara så fysiskt intim med fältets medlemmar som jag varit ställer forskarens maktposition på sin spets, resonerar jag, eftersom kroppskontakt för många är något sårbart. Jag var medveten om denna risk redan från början, varför jag inledningsvis var mer vaksam i min dans. Men det faktum att jag överlämnade min kropp åt dansen innebar att jag själv

*också* visade mig sårbar. Mitt deltagande i kontaktimprovisationsdansen har förhoppningsvis manifesterat min genuina vilja att förstå praktiken. Om inte annat har det gett mig en möjlighet att tillbringa tid med och därmed lära känna fältets medlemmar på ett mer informellt sätt, något som förhoppningsvis fungerat förtroendeingivande för de personer jag intervjuat.

Under jammen har jag dansat och betraktat som deltagande observatör utan att informera om min studie, men eftersom jammen är öppna för allmänheten uppfattade jag inte detta som något bekymmer. Under helgworkshopen, där stämningen var mer intim och personlig valde jag däremot att, för att skapa ett tryggare rum för alla, berätta om studien, dess syfte och användning när vi satt tillsammans i cirkel. Även syftet med min roll som deltagande observatör under workshoparna presenterades. Ambjörnsson (i Göransson, 2019: 103) menar att det inte går att tona ned sin forskarroll eftersom själva förutsättningen för etnografisk forskning är att forskaren är en del av fältet som studeras. Forskarens sociala position och identitet påverkar vad den får för tillträde till sammanhanget och vilka data som kan samlas in. Jag tror att det faktum att jag är kvinna kanske fick mig att uppfattas som mindre påträngande i den fysiska kontakten än om jag varit man. Jag är också vit i likhet med de allra flesta av fältets medlemmar och i ungefär samma ålder, möjligen något yngre än flertalet. På detta sätt smälte jag in i mängden ganska väl. Det är dock viktigt att belysa att min position kan ha gett mig en begränsad förståelse för hur det kan vara att exempelvis vara icke-svensk, icke-vit eller att ha en funktionsvariation i sammanhanget.

Eftersom jag redan hade en viss förförståelse av kontaktimprovisation vinnlade jag mig om att inte låta frågorna jag ställde färgas alltför mycket av mina egna erfarenheter. Öppenhet och nyfikenhet var därför mina ledord. När jag frågade mina informanter om deras syn på kontaktimprovisation i relation till samhället upplevde jag dock svårigheter med att formulera en tillräckligt öppen och icke-ledande fråga. Frågan antyder ju att kontaktimprovisationen och samhället är lite olika saker. Goldman (2010) menar att den känsla av frihet från politiska och sociala konventioner som många upplever i kontaktimprovisationen gör att dansare tror att de kan åtnjuta den friheten även utanför danssammanhanget. Hon påpekar dock att vad som sker i dansen inte fullständigt särskiljas från det som sker i samhället och världen, något jag håller med om.



Slutligen kommer här några ord om forskningsetiska principer. Enligt dessa principer ska en forskningsstudie uppfylla fyra huvudkrav: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa krav är uppfyllda, eftersom studiens syfte, genomförande och användning presenterats för informanterna. Jag har meddelat att medverkan är frivillig och när som helst kan avbrytas utan några negativa följder för de intervjuade. Samtliga informanter har samtyckt till att spela in intervjuerna och fått information om att inspelningen inte kommer att användas till något annat än till denna forskning. Under intervjuerna låg min mobiltelefon, som användes för att spela in, väl synlig mellan oss och jag visade tydligt när jag satte på och stängde av ljudupptagningen.

Ingen av personerna som nämns i texten figurerar med sina riktiga namn. Kontaktimprovisationen är ett mycket litet community, och även om jag inte uppfattar det som att några känsliga uppgifter utlämnas ville jag ge dem den tryggheten.

## Disposition

Denna uppsats börjar på individnivå, där mina informanternas upplevelser av sina jag och sina kroppar när de dansar kontaktimprovisation presenteras och analyseras. Även vad som händer med deras upplevelser av sina jag och sina kroppar när de går in i fysisk kontakt med andra dansande kroppar diskuteras. I det följande redogör jag för hur olika samhällsnormer påverkat mina informanter i deras utövande av kontaktimprovisation, samt undersöker huruvida praktiken kan vara ett sätt för informanterna att omförhandla dessa. Slutligen diskuteras utövande av kontaktimprovisation som ett redskap för att navigera bland nya sätt att relatera till sig själv, till andra människor och till rådande samhällsnormer.

## 5. Analys

### Gå in i kroppen

Det är fredag i Malmö och dags för den första av helgens tre workshopar i kontaktimprovisation. Jag och Nils står nere vid porten till Danscentrum syd och undrar hur vi ska komma in; ringklockan verkar inte fungera. Då vinkar Andrea från ett fönster. Andrea är vår lärare, som ska guida oss genom helgens danstimmar. Hon kommer ner för trappan och öppnar för oss med ett varmt, välkomnande leende. ”Vad konstigt att signalen inte gick fram!” säger hon. ”Kom in!”

Kvällens workshop äger rum i en sal med svart golv och svarta väggar. Jag och några andra är lite tidiga, så vi inväntar resten av gruppen. Lugn pianomusik spelas i bakgrunden. Några lägger sig på golvet och andas lugnt med slutna ögon. Andra sträcker ut stela muskler. När det blir dags att börja bjuder Andrea in oss att sitta i en cirkel på golvet. ”Kom närmare”, säger hon till oss. Cirkeln krymper och det känns genast mysigare. Nu får var och en presentera sig med namn, pronomen och sin relation till kontaktimprovisation. Stämningen är på samma gång förväntansfull, lugn och eftertänksam. Alla tar sin tid, ingen skyndar. Efter att ha gått varvet runt får vi sprida ut oss i rummet och lägga oss bekvämt på golvet. Andrea ber oss att slappna av i alla muskler. Mjuk panna, mjuka ögon. Hakan in mot bröstet för att förlänga ryggraden. ”Känn efter vad du har för rörelse i kroppen när du ligger stilla”, säger Andrea ut i rummet. ”Känn efter vilka kontaktytor du har med golvet.” Sedan ombeds vi att, utan att röra någon kroppsdel, föreställa oss att vi för över hela vår tyngd till ena sidan av kroppen. Hur känns det?

Andrea menar att vi inte rör så mycket vid varandra ute i världen. Helgens workshopar i kontaktimprovisation bjuder däremot på väldigt mycket beröring, vilket står i kontrast till hur de flesta av oss deltagare vanligtvis förhåller oss till andra människor i vardagen. Andrea vill att vi undviker att prata alltför mycket och istället låter rummet vara en plats för kroppens uttryck. Emellanåt bryter vi dock den ordlösa samvaron för att sätta oss i cirkel och stämma av med varandra. I en av dessa cirklar säger Andrea att man i kontaktimprovisationen tänker med kroppen. ”Allt hänger ju ihop”, säger hon, ”men det kognitiva släpper man.” Med detta uttalande skiljer hon

mellan kroppen och det kognitiva, även om hon också påpekar att de hänger samman. Enligt vår workshopledare verkar kroppen vara det primära i kontaktimprovisationen, medan det kognitiva snarast betraktas som något som existerar utanför kontaktimprovisationens domän.

Distinktionen mellan kroppen och det kognitiva är även något som görs av personerna jag intervjuar. Ava, som deltog under Andreas helgworkshopar, berättar att hon har svårt att släppa ”kontrollhjärnan”, som hon kallar den, när hon dansar kontaktimprovisation. Man är inte så mycket i kontakt med kroppen, resonerar hon, utan mer ”uppe i hjärnan”. Lina, som också medverkade under helgen, upplever också att hon ofta är i sin hjärna. Kroppen blir för henne då mest som ”ett medium för att ta sig runt i världen”, som hon säger. Särskilt när hon sitter vid datorn upplever hon att hon är fränkopplad sin kropp och inne i sitt huvud. En annan av mina informanter, Olle, vittnar precis som Ava och Lina om att han ofta är i sitt huvud. Huvudet kallar han för sitt ”vanliga jag”. Att han kallar huvudet för sitt vanliga jag antyder att han anser att hans ”jag” främst sitter i huvudet och inte i resten av kroppen. Som om hans kropp inte är lika mycket ”jag” som huvudet.

Att vara ”i kroppen” och att vara ”i hjärnan”, ”i huvudet” eller ”i det kognitiva” tycks, utifrån informanternas beskrivningar, vara två oförenliga upplevelser. Är man ”i sin hjärna” kan man inte samtidigt vara ”i kroppen”, tolkar jag informanterna. Andrea, Ava och Lina talar utifrån vad som kan kallas det dualistiska sättet att se på människan, nämligen att kropp och medvetande är två separata enheter. Vidal & Ortega (2017) menar att dualismen är djupt rotad i den moderna västerländska idétraditionen. Den uppstod under 1600-talet, en tid då nya uppfattningar formades om medvetandet som autonomt, odödligt och separat från kroppen och världen. Minnet och medvetandet sågs som viktigare än kroppen och förknippades med hjärnan, varför hjärnan kom att bli den mest centrala delen av människans identitet och förståelse av sig själv. Dualismen har alltså en lång historia.

Olle beskriver alltså huvudet som sitt ”vanliga jag”. Men är vi verkligen vår hjärna? Novack (1990) problematiserar uppdelningen mellan kropp och hjärna genom att ställa sig frågan vad som händer med en person om dennes hjärna transplanteras in i en ny kropp. Vidal & Ortega (2017: 13)

resonerar att den allmänna uppfattningen är att om hjärnan från person A transplanteras till person B:s kropp får person A en ny kropp snarare än att person B får en ny hjärna. De menar att en slutsats som skulle kunna dras utifrån detta resonemang är att det är hjärnan som är jagets verkliga hemvist och att kroppen mest finns till för att hjärnan ska ha någonstans att bo. Vidal & Ortega (2017) argumenterar dock för att vårt personskap inte är inneboende i oss, utan kulturellt konstruerat. Enligt min analys innebär detta att vi lika gärna hade kunnat uppfatta något annat än hjärnan som våra ”jag”, men att denna uppfattning är stark eftersom vi påverkas av kulturella föreställningar som under lång tid betonat hjärnan som säte för jaget.

Eftersom Ava talar om att vara ”uppe i hjärnan” är jag nyfiken på hur hon upplever det att vara ”i kroppen”. Hon svarar att hon under promenader eller andra aktiviteter där hon rör på sig upplever att hon kommer i kontakt med kroppen. Även Lina uttrycker att hon känner sig mer i kontakt med sin kropp när hon är i rörelse. Det kan vara under promenader när hon är utvilad och inte stressad, där solen skiner och där hon kan fokusera på själva promenaden, eller när hon dansar för sig själv. Men det är inte bara när de är i rörelse som mina informanter upplever att de kommer i kontakt med sina kroppar. Ava talar om betydelsen av att söka stillhet för att öka kroppsmedvetenheten. Hon berättar att hon i många år ägnat sig åt kroppsskanning för att komma i kontakt med kroppen. Hon upplever också att hon är i sin kropp i mindre angenäma situationer, exempelvis när hon har ont. Även kontaktimprovisation kan utgöra en kanal för att komma i kontakt med kroppen, erfar mina informanter. Olle, som tidigare nämnt upplever att han ofta är i sitt huvud, beskriver hur kontaktimprovisationen är ett sätt för honom att uppleva sin kropp och sig själv som en enhet. Han berättar att han efter ett jam för det mesta mår mycket bättre. ”Hela jag integreras, fysiskt och emotionellt”, säger han. Min analys är att kontaktimprovisationen gör att Olle tillfälligtvis upplever sitt jag på ett annat sätt, från att främst vara något som sitter i huvudet till att efter dansen finnas i hela honom.

Avas, Linas och Olles beskrivningar av att gå in i kroppen går i linje med Merleau-Pontys teorier om förkroppsligande. Merleau-Ponty vill genom att upphäva dikotomierna kropp och medvetande låta kroppen bli utgångspunkten för hela den mänskliga erfarenheten. I Kroppens fenomenologi skriver han: ”Kroppen är personlighetens subjekt och det är genom kroppen vi finns till i världen och står

kontakt med tingen och livet självt. Det är som kropp vi talar, känner och blir den själ som tror att den är något i sig själv” (Serrander, 2011: 1). Merleau-Ponty tycks mena att medvetandet blir till genom varseblivningen och inte tvärtom. Detta står i kontrast till René Descartes berömda citat ”Jag tänker, alltså är jag”. Min tolkning är att Merleau-Ponty snarare skulle hävda det omvända: ”Jag är (kropp), alltså tänker jag”. Jag är en kropp i världen, och tänkandet uppstår i min kropps dialog med världen.

Att gå in i kroppen och vara i den innebär inte bara att ha nått en slutdestination; kroppen kan också vara en början på något mer. I Dahlbergs läsning av Merleau-Ponty befinner sig den varseblivande kroppen i ständig rörelse och syftar alltid mot något utanför sig själv (Dahlberg, 2013: 275). Att kroppen är en början innebär att den är på väg bort från sig själv och glömmen sin utgångspunkt. Här försöker Merleau-Ponty visa att människan inte bara är en kroppochsjäl-enhet bortom dikotomierna kropp och medvetande, utan också hur kroppochsjäl-enheten genom sin förmåga till varseblivning står i direkt förbindelse med världen och på så sätt också blir en del av den. Hur kan vi förstå detta i relation till kontaktimprovisation? Det ska vi titta på i följande avsnitt, där mina informanter delar med sig av upplevelser av att förlängas *utanför* kroppen, eller träda ut ur den.

## Gå ut ur kroppen

Lina erfar att hon ibland rör sig utanför sig själv när hon dansar kontaktimprovisation. Hon upplever att hon i kontaktimprovisationen ”blir något annat än bara mig själv och förlänger det som egentligen är min kropp, till att vara den andra personen också, eller att vara golvet. Som att sträcka sitt medvetande utanför sig själv. [...] Det är en häftig känsla, man känner sig väldigt medveten om sin omgivning och väldigt i kontakt med sig själv.” Lina verkar mena att hon i kontaktimprovisationen kommer i kontakt med kroppen, men också att hon expanderar bortom sina kroppsliga gränser. Ava har, liksom Lina, upplevelser av att gå utanför sig själv. Hon kan känna det under sex, även om hon använder sin kropp. Det händer också när hon ägnar sig åt en aktivitet som hon älskar. Då kan hon glömma bort vem hon är, var hon är och vad hon gör. Hon berättar att

hon under workshophelgen med Andrea fick just en sådan upplevelse när vi under en övning som varade i fem minuter skulle blunda och röra oss i tystnad.

Att Lina och Ava har upplevelser av att röra sig utanför sig själva vill jag återknyta till Merleau-Ponty, som alltså menar att kroppen är en utgångspunkt, en början på väg bort från sig själv. Att kroppen är en utgångspunkt innebär att ”jaget” inte tillhör kroppen utan blir till genom människans varseblivning, som är en rörelse med en början och ett slut som befinner sig utanför kroppen (Dahlberg, 2013). Enligt min tolkning kan jaget alltså vara en förlängning av kroppen eller till och med något som existerar mellan kroppen och den varseblivna världen. Kanske kan Merleau-Pontys resonemang om kroppen som något på väg bort från sig själv hjälpa oss att förstå Linas och Avas känslor av att röra sig utanför sina kroppar när de dansar kontaktimprovisation eller ägnar sig åt vissa andra aktiviteter.

Little (2014) betonar vikten av att använda alla sinnen för att öka medvetenheten om sin omgivning. På detta sätt kan en människas uppmärksamhet förkroppsligas och bli till ett kroppsligt lyssnande. Enligt Little är den förkroppsligade uppmärksamheten att *tillhöra* världen, snarare än att bara vara ”i” den och därmed skild från den. Hon tycks resonera att en människas känsla av varande i världen villkoras av förmågan till uppmärksamhet, till skillnad från Merleau-Ponty som menar att vi genom vår varseblivning ständigt är sammankopplade med världen och aldrig kan vara skilda från den. Mot bakgrund av Littles resonemang är det möjligt att Lina och Ava under kontaktimprovisationen får en förkroppsligad uppmärksamhet som ger dem en *förhöjd* upplevelse av att tillhöra världen, snarare än att de enbart är förbundna med världen genom att varsebli den. I det följande analyserar jag vad som händer med mina informanternas upplevelser av sina jag när de i kontaktimprovisationsdansen går in i fysisk kontakt andra.

## Gå in i kontakt med en annan kropp

Som redan konstaterats är viktindelning ett grundläggande element i kontaktimprovisation. Lina liknar viktindelningen vid att vara som vatten: mjuk och följsam, någonting som rör sig i förhållande till någonting annat. Tänker man så är det lättare att förstå kontaktimprovisation, tror hon.

När två kontaktimprovisationsdansare rör sig med varandra i beröring förändras deras uppfattningar om jaget och deras kroppsliga gränser (Little, 2014). Dansaren känner sin tyngd i den andras kropp, och den andras tyngd i sin egen. De relaterar och lyssnar inte längre bara till en annan kropp utan rör sig *som* den. Ett begrepp jag vill använda här för att bättre förstå vad som sker med mina informanternas uppfattning om sina jag och sina kroppar i mötet med en annan dansande kropp är intersubjektivitet. Enligt Husserl bygger intersubjektivitet på empati (Duranti, 2010). När ett subjekt föreställer sig hur världen framträder för ett annat subjekt och omvänt, skapas ett samspel mellan dem som gör att de ser sina föreställningar, attityder och intressen i relation till varandra. Jag menar att det kroppsliga inlyssnande som det så ofta talas om inom kontaktimprovisationen skulle kunna ses som ett slags empatisk handling. Dansaren lyssnar med hjälp av sin empati in den andra kroppen för att känna efter om den klarar av att ta emot dess vikt i en given situation; den dundrar inte på så att någon av dem skadar sig. Utan det kroppsliga inlyssnandet hade viktindelningen omöjligt kunnat äga rum, och knappt några andra delar av dansen heller. Intersubjektivitet är alltså ett villkor för kontaktimprovisationen, resonerar jag.

Paxton menar att när dansarna rör sig samstämmigt med varandra utifrån två ursprungligen individuella rörelser föds en tredje energi, som sätter igång den gemensamma dansen (Novack, 1990: 182f). Jag undrar om inte denna tredje energi i det närmaste skulle kunna betraktas som ett slags förkroppsligad intersubjektivitet. Dansarna befinner sig i ett rum som varken är deras eget eller den andras, utan ett rum som de skapar tillsammans genom sina utforskande rörelser i förhållande till varandra. Intersubjektiviteten blir förkroppsligad eftersom dansarna kroppsligen relaterar till varandra för att förstå varandras intentioner. Det är genom inlyssnandet i den fysiska kontakten och viktindelningen som samförståndet tar form. Här skulle jag vilja återknyta till Husserls idé om ”trading places”, som handlar om att föreställa sig att vara där den andra personen är. Enligt min mening blir viktindelningen i kontaktimprovisationen *bokstavligen* att byta platser med varandra, eftersom dansarna kontinuerligt turas om att stötta upp varandra. Linns tankar om vatten tycker jag fångar viktindelningens princip väl. Hon använder orden ”mjuk” och ”följsam” för att beskriva sitt tillvägagångssätt, vilket antyder att hon lyssnar in sin danspartner för att skapa en dans med den.

När jag hör mina informanterns berättelser förstår jag det som att beröringen i kontaktimprovisationen ökar empatin mellan dem och deras danspartner. För Lina innebär beröring av en annan människa att "kontakten med den personen kryddas lite extra." Detta ökar hennes förståelse för den andra, säger hon. Nils delar Linas erfarenheter av att fysisk kontakt fungerar relationsbyggande med andra människor. Han berättar att de gånger som han upplever att det blir en bra dans med någon kan han förutom den fysiska närheten känna av en känslomässig närhet. Då känner han sig avslappnad och behöver inte tänka så mycket. För Nils, som berättar att han under större delen av sitt liv känt en osäkerhet i vänskaps- och kärleksrelationer, har kontaktimprovisationen varit inspirerande. Kontaktimprovisationen är en form där man tvingas relatera till någon annan, menar han, och på det sättet utvecklar den hans förhållande till relationer. Den fysiska kontakt som dansformen erbjuder verkar alltså ge Nils en positiv upplevelse av relationer.

Enligt Little (2014) är en beröring aldrig passiv, utan förmedlar alltid något. Kanske kan detta förklara varför Lina upplever att beröring ökar hennes förståelse för någon annan. Beröring kan också förändra dansarnas självuppfattning, menar Little. Hon menar att allt eftersom dansen fortgår skiftar upplevelsen av beröring från att endast kännas på hudens yta till att förlängas in i såväl den egna som den andras kroppochsjäl-enhet, eller *bodymind* som Little kallar det i sin text. Hon skriver: "Touch becomes felt fluidly on the inner and outer spaces of our shared bodyminds, and since bodyminds are always contextual our fluid touching is relational: we are a bodymind environment, ecology in motion" (Little 2014: 251f). Med detta verkar Little mena att beröringen inte bara är en individuell upplevelse, utan en upplevelse som delas med danspartnern. De dansande kropparna börjar i sin beröring av varandra att röra sig som en gemensam kroppochsjäl-enhet, istället för två separata kroppochsjäl-enheter. Hon framhåller att denna sensation kan möjliggöras genom träning i förkroppsligad uppmärksamhet.

Intersubjektivitet möjliggörs alltså av empati, enligt Husserl. Enligt mina informanter tycks beröringen i sig själv förhöja känslan av empati för danspartnern. Med hjälp av empati kan subjekten se sig själva i förhållande till varandra och skapa en föreställningsvärld där de båda ingår. Jag menar att tillstånd av intersubjektivitet kan uppstå i kontaktimprovisation när dansarna



kroppsligen lyssnar in varandra för att dela vikt. De skapar ett tredje rum mellan sig som de tillsammans fyller med det innehåll som blir den gemensamma dansen. I nästa stycke fortsätter jag att med hjälp av begreppet intersubjektivitet analysera mina informanternas upplevelser av sig själva i relation till andra dansare, men den här gången med utgångspunkt i upplevelser av flow och överskridande av sitt eget jag.

## Överskridande av jaget

Intersubjektivitet innebär alltså att subjekt kan se sina föreställningar, attityder och intressen i relation till varandra. Jag argumenterade för att tillstånd av intersubjektivitet kan uppstå när utövare av kontaktimprovisation lyssnar in varandras kroppar och delar vikt. Något annat som mina informanter upplever är att de överskrider sina egna jag när de dansar kontaktimprovisation.

Olle berättar om tillfällena under kontaktimprovisationen då han upplever ett visst "flow" tillsammans med en danspartner. Jag undrar hur han märker att han och danspartnern är i ett flow. "Det märker man bara", svarar Olle. Han menar att det finns en viss närvaro i dansen då. Den upplevelsen kan bli extra stark om han inte känner personen så väl och är lite nyfiken på den. Han säger:

Blir det bra kan det bli de bästa danserna där. [...] Attraktion är ju mänskligt och vanligt och det blir en härlig dynamik där i och med att den inte får utlopp, men man är samtidigt så nära varandra. Det finns en annan närvaro när det är bra. [...] Man är kanske inte så mycket någon annanstans just då.

Begreppet flow beskrivs av den ungersk-amerikanske professorn Mihály Csíkszentmihályi (1975) som ett mentalt tillstånd av fullständigt engagemang och fokus, där personen i sin prestation uppnår en djup känsla av tillfredsställelse. I Olles egen beskrivning av flow förstår jag det som något som uppstår *mellan* honom och danspartnern, snarare än i honom själv. Jag frågar honom sedan hur hans drömjar ser ut. Han svarar:

Då kommer jag och har lite mer tillfällig energi, jag har ätit och sovit. Det är jättemånga spännande personer där. En mix mellan personer jag känner väl och nya personer som verkar spännande. [...]

Det går stegvis och flyter in, man [...]lägger lite vikt [mot den andra personen], lägger lite mer vikt, kanske gör high-five, får folk att skratta. Alla har rört vid varandra. Det gör något med människor att bli bemött av så många. Det är många parter och man byter snabbt för att få ut folk ur huvudet. Intensiteten höjs stegvis, folk dras med i det. Och så är det bra musik.

I scenariot ovan beskriver Olle hur alla har rört vid varandra, hur intensiteten höjs och hur folk ”dras med”. I det gemensamma deltagandet i aktiviteten tycks Olles upplevelser gå från att bara tillhöra honom själv till att möta och förenas med de andra deltagarnas upplevelser, vilket ger deltagarna ökade känslor av närhet och gemenskap med varandra. Detta skapar i sin tur en känsla av att vara del av någonting större än sig själva. Eftersom Olle tycks uppleva flow tillsammans med någon annan snarare än i sig själv kanske upplevelser av flow kan bidra till att skapa ett intersubjektivt tillstånd, där gränserna mellan deltagarna suddas ut, empatin ökar och ett visst samförstånd uppstår.

Ava har också tankar om att bli större än sig själv i samspel med andra. Hon påpekar att vi behöver andra för att växa. Att vara människa är att vara en enhet, menar hon, men hon framhåller samtidigt att man inte kan växa om man inte först har sig själv som enhet. Hur ska detta tolkas? Å ena sidan säger Ava att människan är en enhet, men hon menar också att man måste *ha sig själv som enhet*. Detta indikerar att enheten är något man *är*, men också någonting man *blir* under särskilda förutsättningar. Avas redogörelser om människan för mina tankar till Merleau-Pontys kroppochsjäl-enhet. Enligt min analys av Ava behöver en människa för att kunna växa i mötet med andra människor först känna sig själv som kroppochsjäl-enhet, vilket kanske görs genom att släppa den ”kontrollhjärna” som hon talar om. Ett exempel som jag tycker framhäver Avas poäng är när hon under intervjun minns tillbaka till ett tillfälle då vi skulle sitta i ring och massera varandras fötter. För Ava kändes det sårbart, men hon tyckte samtidigt om att släppa ”mekanismen som skyddar den sårbarheten”, som hon uttrycker det, och låta någon annan ta hand om den delen av kroppen. Någon annans beröring av Avas fot gav henne en känsla av att gå från ett ”jag” till ett ”vi”, en upplevelse som möjliggjordes av att hon släppte sin skyddsmekanism. Även Avas upplevelse ser jag som ett exempel på intersubjektivitet. De involverade personerna blev en del av något större genom att delta i samma process, men Ava beskriver också hur beröringen i sig gav en ”ökad känsla

av ett community”. Den sårbara beröringen av en fot gjorde sannolikt att Ava kunde känna en större tillit till de andra i gruppen och därmed upplösa barriären mellan sig själv och de andra.

När jag analyserar mina informanternas berättelser ser jag ett tydligt mönster, nämligen att när de under kontaktimprovisationsdans har kroppskontakt med andra, och kanske därtill upplever känslor av flow, händer det något med deras upplevelser av sina jag och sina kroppar. De går från att känna sig som kroppochsjäl-enheter till att förlängas utanför sig själva och bli till något större som inte bara involverar dem själva utan också andra människor. De går från ett jag till ett vi.

## Kroppstekniker i kontaktimprovisation

Upplevelserna av att utöva kontaktimprovisation har för mina informanter inte alltid varit odelat positiva. Samtliga fem upplevde som nybörjare i kontaktimprovisation ett slags motstånd. För Nils var det skönt att få en chans att testa kontaktimprovisation, men det var också svårare än han trodde:

Det var ett motstånd, men sen kände jag wow, det här ger mig något. Men det var mycket 'är det okej att göra så här, går jag över en gräns, får man göra så här, ska jag göra så här?'. Jag kände vissa prestationskrav: så här ska man göra, de är duktiga, jag har ingen fantasi. Vill hon eller han vara ensam just nu? Det var väldigt påtagligt.

När jag hör detta får jag en känsla av att Nils självmedvetenhet gör att han inte riktigt har kontakt med sin kropp. Tankarna tar över på bekostnad av det kroppsliga inlyssnandet. Min analys är att en förhöjd självmedvetenhet kan leda till vad som engelska kallas för *disembodiment*, som jag skulle vilja översätta till avförkroppsligande eller kroppslöshet.

Katarina berättar med ett skratt att hon tyckte att kontaktimprovisationen var ”skitjobbig” i två år och att hon led sig igenom den. Hon upplevde att det var svårt med ”tajmingen och tekniken” och hade alltid haft en rädsla för att trilla och slå sig. Ava hade när hon började dansa kontaktimprovisation under hösten 2022 just börjat ta sig ur en tre år lång utmattningsperiod. På grund av utmattningen kändes det utmanande och onaturligt för Ava att vara så intim med andra

människor och känna andra kroppars dofter och värme. Ändå förstod hon att kontaktimprovisationen var något hon behövde i sitt liv:

Jag behövde integrera det mänskliga i mig. Jag behövde integrera den animalistiska delen i att vara människa och att stänga av intellektet, stänga av den civiliserade olevande delen. Ju mer civiliserade vi blir - så här kan du bete dig, så här kan du inte bete dig - du skyddar dig själv men det blir mindre mänskligt tänker jag. Livet är ju mycket mer än det.

Avas tankar om människan som allt mer civiliserad är intressanta. Hon gör en tydlig distinktion mellan "den civiliserade" och "den animalistiska" delen av att vara människa. Utifrån det Ava säger skulle jag vilja göra en koppling mellan "den civiliserade människan" och ett behov av moral och kontroll. Den "civiliserade olevande delen", intellektet, korrigerar människor i vad de får och inte får göra och driver dem att rätta in sig i ledet. Det animalistiska skulle i så fall vara motsatsen: något som släppt kontrollen. Om intellektet enligt Ava är olevande blir kroppen i denna kontrast till något levande, enligt min analys. Kroppen har alltså sitt eget liv och drivs inte av moral, så som intellektet.

Novack (1990: 132) använder sig av Mauss begrepp *techniques of the body*. Hon menar att exempel på *techniques of the body* som kontaktimprovisationsutövare får lära sig är desorientering i rummet och skapande av okontrollerade flöden. Enligt Novack kan det vara skrämmande för nya kontaktimprovisationsdansare att släppa kontrollen eftersom de då riskerar fall. Hon kopplar rädslan till det amerikanska samhället, där kontrollförlust vanligen betraktas som ett tecken på psykisk instabilitet eller sjukdom. Dansaren Ann Cooper Albright (i Little, 2014: 249) argumenterar för att vi påverkas positivt av att släppa taget och välkomna det främmande. Kontaktimprovisation kan lära oss att uppskatta att ge upp den kontroll som vi annars så gärna håller fast vid, menar hon. Paxton påpekar att inlärd vanor och tekniker kan göra det svårt att röra kroppen på helt nya, oväntade sätt. "We are creatures of physical habit", menar han (Pallant, 2006: 8). Han är inne på samma spår som Mauss, som argumenterar för att trots att kroppen är biologisk är dess sätt att röra sig inlärd utifrån (Mauss, 1973). Allt som en människa gör med sin kropp är inte bara en serie rörelser, utan förvärvade tekniker. Csordas (1990) resonerar på liknande sätt. Han

menar att kroppen, som han menar är ett kulturens subjekt, både är formad av och formar kulturella och sociala processer. Eftersom vi finns till i världen genom kroppen förkroppsligar vi kunskap och normer. Vidare påverkar det sätt på vilket vi använder kroppen för att navigera i världen hur vi tolkar världen, hävdar han.

Att fokusera inåt, och att turas om att föra och stötta upp varandra är ytterligare techniques of the body i kontaktimprovisation (Novack, 1990: 132). Kontaktimprovisationens fokus inåt handlar om att känna efter hur det känns snarare än att sträva efter att det ska se bra ut. Här tänker jag på Nils, som i sina upplevda prestationskrav fastnade i föreställningar om hur dansen borde vara. Fokuset inåt står i kontrast till samhällets skönhetsideal som bidrar till att kroppar annars ofta objektifieras, menar Pallant (2006: 50). I stället får dansaren utforska hur det känns i kroppen att vidröra en annan kropp, att lägga sin vikt mot en annan kropp och ta emot andra kroppars vikt. Lina berättar att hon i början hade svårt att veta hur mycket av sin vikt hon skulle lägga mot den andra personen. Att lägga hela sin vikt mot någon annan och att inte ha sina fötter på marken och huvudet överst kan vara läskigt, tycker hon. Jag noterar två kroppstekniker i kontaktimprovisationen som Lina försökt lära sig: viktindelning och desorientering i rummet.

Mina informanter har, om vi följer Mauss tankar om techniques of the body, under sina liv förvärvat olika kroppstekniker som format deras sätt att förhålla sig till sig själva, till andra och till samhällets normer. När de började dansa kontaktimprovisation upplevde de ett motstånd inför de delar av praktiken som gick på tvärs mot deras invanda sätt att relatera till världen. Nils erfor prestationskrav, Katarina nödgades utsätta sig för risken att falla och därmed förlora kontroll över sin balans, Lina behövde vänja sig vid att vara upp och ned och Ava tvingades släppa sina kontrollerande tankar. Jag påminns om det Ava säger om "kontrollhjärnan" och att den kanske behöver släppas för att man ska kunna gå in i kroppen och uppleva den förkroppsligade uppmärksamheten tillsammans med en annan kropp. Min analys är att mycket av motståndet som mina informanter kände berodde på att de för att anamma kontaktimprovisationens kroppstekniker behövde lära sig nya sätt att förhålla sig till och röra sina kroppar.

Mina informanter redogör inte uttryckligen för huruvida, och i så fall på vilket sätt, deras kroppstekniker förändrats av att utöva kontaktimprovisation, men det framgår att utövandet fört dem på en väg i en för dem positiv riktning. Lina berättar att hon inte fick så mycket kroppskontakt under sin uppväxt i sin familj. Genom kontaktimprovisationen har hon förstått hur viktigt kroppskontakt är för henne och att hon har ett behov av att ha fysisk kontakt med fler än bara sin pojkvän. Hon har också fått mod att testa nya saker i livet. För Katarina avtog grubblandet i takt med att hon fick fler tekniska verktyg i kontaktimprovisationen. Hon säger att hon har insett att det blir mer intressant att kommunicera med andra nu när hon är medveten om den ”ytterligare dimensionen” av kommunikation, och syftar då på den kroppsliga kommunikationen. Vidare menar hon att hon blivit mer kreativ av att befinna sig upp och ned. Från att alla ha upplevt ett motstånd till kontaktimprovisation har mina informanter alltså småningom erfarit att praktiken på olika sätt varit berikande i deras liv. Kontaktimprovisationen har genom sin förmedling av nya kroppstekniker erbjudit nya sätt för mina informanter att relatera till sig själva.

## Att möta sociala normer

I föregående avsnitt beskrev mina informanter olika slags motstånd som de upplevde när de började dansa kontaktimprovisation. Jag relaterade dessa motstånd till inläringen av kontaktimprovisationens kroppstekniker. I detta stycke diskuteras hur några olika rådande samhällsnormer påverkar mina informanter i deras kontaktimprovisationsdans. Jag undersöker även om utövande av kontaktimprovisation kan vara ett sätt att omförhandla dessa normer.

Att konfronteras med samhällsnormer när man dansar kontaktimprovisation är oundvikligt (Pallant, 2006). Det kan vara normer kring exempelvis genus, etnicitet och funktion, eller som vi sett, kring prestation och kontroll. Dansutövarnas identiteter och personliga bakgrunder påverkar dansens utfall eftersom kulturella och samhälleliga ideal sätter sig i kroppen.

Båda mina två manliga informanter benämner i mina intervjuer kontaktimprovisationen som tämligen könsneutral, något som mina kvinnliga informanter inte reflekterar nämnvärt över. Nils tror att om han generaliserar finns det i kontaktimprovisationen en överbryggnings mellan det

maskulina och feminina som inte finns i det ”vanliga” samhället. De biologiska männen kanske är mer feminina än genomsnittet i samhället, funderar han. Nils uppger att han själv känt en osäkerhet kring hur en man ska vara och att det varit svårt att navigera bland könsrollerna. Människorna i kontaktimprovisationen är närmare honom i det avseendet än många andra i samhället, menar Nils. Även Olle har noterat att män och kvinnor presenterar sig på andra sätt i kontaktimprovisationen än i många andra sammanhang, men till skillnad från Nils hade Olle velat se en tydligare polarisering mellan det manliga och kvinnliga, som han uttrycker det, i kontaktimprovisationen. Han menar att han gärna hade sett mer blandade stilar och att saker och ting inte var så ”förutsägbara”. Att Nils och Olle upplever kontaktimprovisationen som könsneutral kan sannolikt kopplas till praktikens idéer om jämlikhet, inkludering och gemenskap som ideal. I kontaktimprovisation finns det ingen förare eller följare som i exempelvis balett där mannen alltid för kvinnan, utan dansarna turas om att stötta och lyfta varandra oberoende av deras könsidentitet (Pallant, 2006: 78). På det sättet bryter kontaktimprovisationen mot stereotyper kopplade till könsidentiteter och könsroller. Könsrollerna i en dans kan påverka hur man upplever sin könsidentitet, menar Novack (1990: 132). Inte bara i dansen, utan också utanför danssammanhanget. Hur skulle detta kunna yttra sig i praktiken? Jag tänker att om en kvinna är van vid att det är män som tar kommandot i de flesta sammanhang kanske hon genom att dansa kontaktimprovisation, där alla förväntas ta lika mycket initiativ, kan börja se sig själv på ett nytt sätt i relation till män.

Nils trivs i kontaktimprovisationens utmanande av traditionella könsroller eftersom han själv har svårt att identifiera sig med dem. Olle, däremot, tycker att stilen som han ser är ”förutsägbar”. Han berättar att han till och med gjorde ett längre uppehåll från kontaktimprovisationen eftersom han ville ”gå åt ett mer polariserat håll” och bli mer manlig. Detta ser jag som ett tydligt exempel på hur kontaktimprovisationens kroppstekniker kan påverka dansarnas självuppfattning i relation till samhällets normer. Utövandet av kontaktimprovisation och införlivandet av dess tekniker i kroppen tillät inte Olle att nå den manlighet som han eftersträvade. Genom att då ta avstånd från kontaktimprovisationen skapades ett utrymme för honom att utforska andra kroppstekniker, som förde honom i riktning mot den identitet han ville uppnå.

Kontaktimprovisationen bryter även mot normer när det gäller beröring, något som Ava diskuterar under vår intervju. Ava, som är uppvuxen i Mellanöstern, funderar kring den fysiska kontakten mellan män och kvinnor i kontaktimprovisationen: "Hur skulle det här gå om det var typ mina kusiner, släktingar, om jag skulle bjuda dem på [kontaktimprovisation]? Det hade inte gått", säger Ava. "Det skulle vara traumatiskt för många av dem att kvinnor ligger så nära varandra, tar på varandras kroppar, masserar varandra, slänger sig över varandras mage, bröst och rygg. Och samtidigt säga att det är neutralt, att det inte ska väcka någon känsla." Hon berättar vidare att hon är "ganska fysisk", men att hon blivit av med mycket av det när hon bott i Sverige. Hon säger: "Där jag kommer ifrån har man en mycket större acceptans för att vara känslös, ha temperament, gråta, sova över hos varandra, ligga bredvid varandra... [...] I Sverige har jag blivit av med mycket av det, så jag har blivit dålig på det." Ava upplever det alltså som att vi i det svenska samhället helst inte ska vara så nära varandra, något som påverkat henne negativt. Olle tänker i liknande banor. Det svenska samhället har blivit väldigt individualistiskt och sekulariserat, resonerar han och fortsätter: "Att mötas ickeverbalt är folk nog lite svältfödda på. Där tror jag att kontaktimprovisationen har en jätteviktig funktion." Även Nils konstaterar att vi i Sverige inte rör vid varandra så mycket: "Okända människor pratar man hellre om vädret med: när kommer våren, nu är det bara översvämningar och så vidare. Eller man klagar på bensinpriserna eller elpriserna. Det upplever jag som en del av det rådande samhället." Här ser vi ytterligare exempel på hur kulturen kan forma individers sätt att använda sina kroppar. Ava framhåller att hon *egentligen* är ganska fysisk, men att den svenska kulturen gjort att hon inte har så mycket kroppskontakt med andra längre. Olle och Nils menar precis som Ava att människor i Sverige inte rör vid varandra så mycket. Sannolikt har de också påverkats av de svenska normerna för beröring, även om de kanske inte har något att jämföra med på samma sätt som Ava.

Sociala normer för beröring kan påverka människor när de dansar kontaktimprovisation. Pallant (2006) menar att många nya kontaktimprovisationsdansare tvekar och begränsar sig eftersom de har lärt sig de sociala koderna för hur mycket avstånd man ska ha till andra människor. I det västerländska samhället betraktas beröring i hög grad som att den har en romantisk eller sexuell konnotation, vilket gör att vi blir försiktiga med fysisk kontakt. Kontaktimprovisationsdansaren Jennifer Stanger (i Pallant, 2006: 97) menar att vi främst rör vid varandra vid övergångar, som när vi



säger hej och hejdå. Hon ser dock beröring på ett annat sätt: "When you start to dance and touch, then you get to know that person. That's the real them... The rest of society has it backward and Contact corrects it to a better or more authentic way." (ibid.) Stanger verkar alltså mena att genom en persons beröring framträder deras verkliga jag. När hon säger "the rest of society has it backward" antyder hon att det resten av samhället tar för normalt i själva verket är tokigt. Hon kritiserar den gängse normen för interaktion och förespråkar istället kontaktimprovisationens idéer om interaktion genom beröring.

För Katarina är kontaktimprovisationen ett sätt att "prata med kroppen", som hon uttrycker det. Med detta låter hon förstå att kroppen bär på ett eget språk som skiljer sig från det talade språket. Katarina resonerar att det i samhället finns hierarkier i kultur och språk, där det intellektuella och verbala har högst status och den som rullar runt på golvet är på det lägsta stadiet. Detta håller Katarina dock inte med om. "Det abstrakta och filosofiska är jätteviktigt", resonerar hon, "men vi är ju också kroppar och människor som är fysiska och sinnliga". Det tror Katarina att man som människa mår väldigt bra av att vara i, i relation till alla andra sätt att vara. Jag märker att Katarina gör åtskillnad mellan "det intellektuella och verbala" och "den som rullar runt på golvet". Det intellektuella är som tidigare konstaterats i hög grad förknippad med hjärnan. Hjärnan är enligt den västerländska dualismen överlägsen kroppen, något som kan förklara Katarinas uppfattning om att det existerar hierarkier i kulturen och språket. Om det intellektuella och verbala har högstatus som "hjärna" får den som rullar runt på golvet, som Katarina beskriver, här betraktas som "lågstatuskropp". En slutsats jag drar av Katarinas funderingar är att kontaktimprovisation, som ju är mycket "kropp" i ordets banala bemärkelse, skulle stå tämligen lågt i kurs jämfört med andra aktiviteter och praktiker, även om Katarina poängterar att hon inte håller med om det själv.

Katarinas resonemang om hierarkier i språket återspeglas i Nils personliga erfarenheter. Nils berättar att han i hela livet haft ett talproblem som gör att han utan förvarning kan staka upp sig. Detta har gjort honom osäker i relationer. Han upplever det som att det i samhället är "ord som räknas, ord som betyder något". Men i kontaktimprovisationen är talet ingen osäkerhet, menar Nils, eftersom ingen där kräver att han ska säga något. Om man har svårt för ord kan det bli lättare att uttrycka sig utan ord, anser han. Nils uttalande om att det är ord som betyder något tolkar jag

som att ord betyder något i relation till *andra* sätt att kommunicera, och att de därmed står över ickeverbala kommunikationsformer. I kontaktimprovisationen finns inte det verbala på samma sätt som i de flesta andra delarna av samhället, utan här är det ickeverbala norm. Kontaktimprovisationen erbjuder därför ett annat sätt att kommunicera med andra människor, resonerar jag. Jag tolkar Nils som att detta alternativa förhållningssätt, där han slipper känna samhällets förväntningar på en välfungerande talförmåga, får honom att känna sig mer normal.

Vi har här sett hur utövande av kontaktimprovisation kan skapa möjligheter för mina informanter att utforska sina relationer till andra människor och till sociala normer, exempelvis när det gäller genus, beröring och kommunikation. I följande avsnitt undersöks om lek och improvisation kan utgöra redskap i detta utforskande.

## Lek och improvisation som sätt att interagera med världen

På kontaktimprovisationsjam träffas människor för att dansa och utforska beröring och viktdelning tillsammans. Allt improviseras. Men under mina observationer har jag inte bara sett ”dans” som överensstämmer med min förutfattade bild av vad dans är utan också människor som långsamt såsar runt på golvet huller om buller eller går krabbgång över varandra. Det ser lekfullt snarare än dansant ut. I min betraktarroll har jag undrat: kan lek möjligen utgöra redskap för att skapa nya sätt att relatera till sig själv och till andra människor?

Katarina menar att när hon går runt på alla fyra blir hon en lekande människa och närmare världen så som hon tänker sig att den är, nämligen ett stort ”nu”. Hon säger: ”Vi sällar bort allt som kanske sticker ut eller andra perspektiv. Man tänker sig att samma gata ser likadan ut men det gör den ju inte, utan allt ändras ju hela tiden. [...] Att vara mer kroppsligt levande, rörlig och lekande och sinnlig gör ju att man fattar de skiftningarna.” Jag noterar att Katarina säger *kroppsligt* levande. Min analys är att när hon går på alla fyra och leker träder ut ur huvudet och in i sin kroppochsjäl-enhet. Att uppleva sig själv som kroppochsjäl-enhet får henne att känna sig mer lekfull och som att hon ser världen utifrån nya perspektiv än när hon är mer uppe i sitt huvud. Hon berättar vidare, med ett plötsligt skratt, att hon upplever att hon blivit mer kreativ genom att hänga upp och ned. Att leka

med förväntningar tycker hon är roligt. Om någon förväntar sig att hon rullar upp på ryggen kanske hon rullar bort, säger hon. Olle har observerat att deltagare på jammen kan få för sig att göra djurläten. ”Någon är en häst och någon är en apa och någon låtsas vara någon snigel på golvet”, säger han. Han menar att det är väldigt lekfullt, prestigelöst och välkomnande. Ava reflekterar över att hon känner sig som ett barn i det sammanhanget. Hon tänker att det var så man gjorde som barn, och att man glömmer bort det som vuxen.

Hamayon (2016) menar att lek är ett sätt att interagera med världen. I leken sätter vi oss själva i relation till andra människor och får en uppfattning om vad vi är och inte är. Vi experimenterar fritt med olika roller och identiteter utan några negativa konsekvenser, just för att det finns en överenskommelse om att leken är på låtsas. Möjligheter som inte finns i den verkliga världen utforskas och får en mening. På det sättet kan leken ge en mer positiv bild av världen och av framtiden, enligt Hamayon (2016). Jag skulle vilja betrakta kontaktimprovisation som ett slags lek. Den inramas av en överenskommelse, men den bygger också, liksom leken, på improvisation. Improvisation handlar om att omforma identiteter och platser på ett sätt som vi vill ha dem och på så sätt skapa en föreställning om en värld som är trevligare att bo i, menar Goldman (2014). Detta överensstämmer med Hamayons resonemang om lekens syfte. Samtidigt medger Goldman att kroppar genom lek och improvisation kan läras om är hon tveksam till om det går att dra det så långt att man exempelvis kan improvisera sig till att slippa utstå sexism eller rasism. Författaren ställer sig också kritisk till kontaktimprovisationens förkärlek för desorientering och menar att världen är redan är nog instabil. Då kan dansens desorientering ibland bli ytterligare ett ok att bära. Vidare invänder hon att kontaktimprovisation inte är lösningen på ojämlika maktrelationer i samhället. Att suddas ut gränser är heller inte alltid nödvändigtvis något bra, poängterar Goldman. Har då alla människor samma möjlighet att improvisera? Hegel (i Dumit et al., 2018) understryker att den som kan välja att improvisera och bete sig barnsligt är privilegierad. Alla samhällsgrupper anses inte vara lika välkomna att improvisera och testa gränser utan vissa förväntas rätta in sig i ledet för att bli accepterade som människor. Detta menar jag är ett viktigt perspektiv att ha med sig. Jag tror på lekens och improvisationens potential att skapa nya möjligheter, men alla människor är inte lika privilegierade att omforma sina identiteter.

Sammanfattningsvis verkar det som att mina informanter innanför kontaktimprovisations-ramen leker fram oprövade sätt att röra sina kroppar. I leken och improvisationen får de utforska vissa möjligheter, såsom hur det är att släppa kontrollen och prestationskraven, presentera sig själva som mer könsneutrala eller röra vid andra människor på ett sätt som inte är sexuellt. Improvisation är i sig själv ett utforskande, och även om jag menar att lek och improvisation inte riktigt kan särskiljas tänker jag att leken tillför experimenterandet ytterligare en dimension, utöver dansimprovisationen.

## Nya sätt att vara tillsammans i samhället

Vi har ovan sett hur lek och improvisation kan utgöra redskap för att skapa nya sätt att relatera till sig själv och till andra människor. I detta avslutande stycke tittar vi på hur utövande av kontaktimprovisation kan skapa nya sätt att relatera till andra människor och till sociala normer i ett bredare samhällsperspektiv. Vi får bland annat följa mina informanternas tankegångar om kontaktimprovisation som alternativ till individualism, kommersialism och kapitalism.

Som tidigare nämnt är den ickeverbala kommunikationsformen som kontaktimprovisationen erbjuder något som mina informanter uppskattar. Nils resonerar vidare kring betydelsen av beröring ur samhällssynpunkt. Han exemplifierar med en klassföreståndare han hade på högstadiet, som hävdade att det bästa sättet att stävja konflikter mellan elever är att låta dem massera varandra. På liknande sätt tror han att kontaktimprovisationen kan fungera konfliktlösande, om än i ett litet perspektiv. Han tänker sig också, även om han betonar att han inte har belägg för det, kontaktimprovisationen som en alternativ rörelse som skiljer sig från det rådande samhället där kommersialism och tillväxttro råder. Ava tänker i liknande banor och tror att kontaktimprovisationscommunityt inte är så "egocentrerat och individualistiskt". Hon har förstått kontaktimprovisationen som något anarkistiskt, där allas röster ska höras. Katarina benämner också kontaktimprovisationen som anarkistisk. Med det menar hon att det finns en öppenhet för att vem som helst ska kunna ta initiativ och forma det som resten av gruppen "får feeling", som hon säger, för att göra. "Vi är väldigt medbestämmande", säger Katarina. Så länge någon ger ett tydligt förslag tror Katarina att det finns en lyhördhet för att möta det förslaget. Hon betonar dock att vem som helst inte kan ta plats under vilka former som helst, utan det behöver understödjas av gruppen.

Katarina tystnar, och fortsätter: ”Men jag tänker att det ändå finns en inkluderande... intention hos gruppen som helhet. Men det är alltid svårt när man hållit på länge, hur det uppfattas av andra människor som inte förstår de osynliga koderna.”

Pallant (2006) menar att kontaktimprovisation förespråkar samarbete. Den tar avstånd från individualism och konkurrens som kännetecknar det kapitalistiska samhället. Nils, Avas och Katarinas ord går i linje med Pallants resonemang. Samtidigt antyder Katarina att det finns människor som ”inte förstår de osynliga koderna” i kontaktimprovisationen. Min analys av Katarinas uttalande är att det i communityt råder en viss outtalad överenskommelse kring rätt och fel som alla inte förstår. För att ingå behöver man förstå vad de outtalade överenskommelserna är. Jag tolkar Katarina som att hon syftar på det anarkistiska som hon också nämner. Som vi sett tar kontaktimprovisationen avstånd från vissa normer för att skapa nya sätt att vara och relatera till andra människor. Mot bakgrund av detta tänker jag att det är fullt logiskt att communityt inte gärna välkomnar tillbaka samhällsidéer och -ideal som det redan avfärdat. Ava anser dock att kontaktimprovisationen inte är så anarkistisk som den verkar vid första anblick. ”Det blir inte alls anarkistiskt och inkluderande, för vissa människor har jobbat jättemycket med sig själva”, säger hon. ”Och vissa har inte det. Då blir det en obalans.” Det hon syftar på är förmågan att ta ansvar och sätta gränser för sig själv. Olle verkar också något kritisk till om kontaktimprovisationen verkligen är så anarkistisk. Han säger:

Säg, om du skulle ha några kommunister som möts. Ge dem några möten så finns det en tydlig hierarki. Det där uppstår i alla möjliga konstellationer vare sig man vill det eller inte. Kontaktimprovisation är ju inte förskonad från det. Den är unik på många sätt men vi är ju fortfarande människor, vi som dansar.

Jag har förstått kontaktimprovisationen som att den strävar efter jämlikhet och medbestämmande. Det verkar dock inte alltid lyckas med det, enligt mina informanter. När Olle påpekar att vi ”fortfarande är människor, vi som dansar” tolkar jag honom som att vi ofrånkomligen har vissa behov och därför fungerar på ett visst sätt socialt, oavsett vilka intentioner vi har.

Slutsatsen jag drar av mina informanternas utsagor är att de tar till sig nya sätt att vara - både i relation till sig själva, till andra människor och till sociala normer - genom att dansa kontaktimprovisation. Kontaktimprovisationen förespråkar vissa ideal och sätt att vara och relatera som tilltalar mina informanter, exempelvis att släppa kontrollen, att gå ifrån traditionella könsroller och -identiteter eller att kommunicera ickeverbalt genom beröring i stället för ord. Ett undantag är Olle, som slutade med kontaktimprovisationen under flera år för att försöka bli mer "manlig". Mina informanter har därtill föreställningar om att praktiken vilar på en viss anarkistisk grund och förespråkar inkludering och avståndstagande av kommersialism och konkurrens. Däremot verkar detta enligt informanterna inte alltid fungera perfekt i praktiken. Detta, resonerar jag, kan bero på att kontaktimprovisation existerar i en samhällskontext som dikteras av vissa normer och ideal. Den står alltså inte för sig själv. Kontaktimprovisation kan ändå, som vi sett, erbjuda alternativ till hur vi kan relatera till varandra i samhället. I den kommande och avslutande delen av denna uppsats summerar jag och reflekterar över huvuddragen av mina fynd.

## 6. Avslutande reflektioner

Syftet med denna uppsats har varit att studera hur människor beskriver sina upplevelser av och relation till sina kroppar när de dansar kontaktimprovisation. Därtill har jag velat undersöka om deras erfarenheter av dansen påverkar deras sätt att relatera till andra människor och till sociala normer.

Anledningen till att jag valde just kontaktimprovisation var att kroppen inom denna praktik får stor uppmärksamhet, något jag menar att den i många andra sammanhang i västvärlden inte får på samma sätt. Precis som Vidal & Ortega (2017) skriver lever vi efter en idétradition som dikterar att kropp och medvetande är separata enheter och att vårt personskap är detsamma som vår hjärna. Denna uppfattning har jag med min studie velat utmana i syfte att uppmärksamma kroppens roll i forandet av våra uppfattningar om och relation till oss själva och samhället. Till hjälp har jag huvudsakligen använt mig av Maurice Merleau-Pontys fenomenologi, som söker kullkasta den traditionella uppdelningen av människan i medvetande och kropp och istället förena dem. Tack vare teorierna har jag kunnat närma mig en förståelse för hur mina informanter upplever sig själva inte som medvetande *eller* kropp, utan som båda samtidigt - en kroppochsjäl-enhet.

Resultatet av denna undersökning visar att mina fem informanter, Lina, Ava, Katarina, Olle och Nils, upplever att de till stor del befinner sig ”uppe i hjärnan” och inte är så mycket i kontakt med kroppen. Jag tolkar dem som att de då främst upplever sina jag som något som sitter i huvudet. Gemensamt för dem alla var att det fanns sätt för dem att komma mer i kontakt med kroppen än annars. Olle, exempelvis, säger att han upplever att hela han ”integreras fysiskt och emotionellt” efter att ha dansat kontaktimprovisation. Hans upplevelse av det egna jaget förändrades på så sätt under dansen tolkar jag det som, från att främst sitta i huvudet till att vara i hela kroppochsjäl-enheten. Ingen av mina informanter har dock talat i termer av kroppochsjäl-enheter utan resonerat utifrån dualismens uppdelning av människan i medvetande och kropp, något jag tror beror på att det, åtminstone i svenskan, saknas ett fullt adekvat ord för att beskriva människan som holistisk enhet. När mina informanter talat om att gå in i ”kroppen” har jag därför tolkat dem som att de menar att känna sig själva som ”kroppochsjäl-enheter”, alltså att de upplever det som att

det egna jaget inte bara sitter i huvudet utan i hela kroppen. Den ökade medvetenheten om kroppen verkar för mina informanter vara en positiv upplevelse som drivit dem att fortsätta dansa. Men Lina och Ava, exempelvis, upplevde inte bara att de kände sig själva som kroppochsjäl-enheter, utan även att deras jag ibland förlängdes utanför dem själva. Lina uttryckte att hon när hon dansar kontaktimprovisation inte bara är sitt eget jag och sin kropp utan även sin danspartner eller golvet. Det verkar alltså som att det sker något *ytterligare* med mina informanternas upplevelser av sina jag och sina kroppar i själva kontakten med en annan dansare. Här har begreppet intersubjektivitet som analytiskt begrepp varit behjälpligt för att studera var som skapas i mötet mellan två dansande kroppar. Enligt min analys verkar upplevelser av flow öka empatin hos de inblandade, liksom bidra till en känsla av att överskrida sitt eget jag och bli en del av någonting större, gå från ett jag till ett vi.

Det var dock inte alla som beskrev upplevelser av att förlängas utanför sig själva. Lina och Ava gjorde det allra tydligast, medan Katarina och Nils knappt gjorde det alls. Det är möjligt att även Katarina och Nils har upplevelser av att överskrida sina egna jag, men det var hur som helst inget som de själva nämnde. I stället lyfte de teman som var relevanta för dem. Katarina talade mycket om lek och improvisation, något jag relaterade till sätt att navigera bland olika sätt att relatera till sig själv, till andra människor och till sociala normer. Att informanternas berättelser skiljer sig åt ser jag som ett resultat av att jag i hög grad lät deras egna berättelser styra intervjuernas riktning.

Även om alla fem beskriver det som en positiv upplevelse har de inte alltid njutit av att utöva kontaktimprovisation. Det motstånd som de alla beskrev kopplade jag till Mauss begrepp *techniques of the body*, kroppstekniker, och inläringen av nya sådana. När de trädde in i praktiken för första gången hade de med sig vissa föreställningar om exempelvis prestation, beröring och kontroll, vilka sannolikt är åtminstone delvis rotade i samhällliga och kulturella normer. Min analys är att kontaktimprovisationens kroppstekniker för mina informanter bidragit till ett förkroppsligande av, och därmed nya förhållningssätt till, sådana normer. Lek och improvisation tycks utgöra betydelsefulla redskap för detta utforskande. Jag vill dock inte överdriva kontaktimprovisationens potential. Även om praktiken kan ses som utmanare av vissa normer lever vi ofrånkomligen i ett samhälle som dagligen exponerar oss för dessa. Livet är ett kontinuerligt



navigerande mellan olika kroppstekniker och sätt att vara och tänka, och kontaktimprovisationen existerar inte i ett vakuum skild från andra praktiker eller resten av samhället.

Jag har haft stor nytta av Novacks (1990), Pallants (2006) och Kaltenbrunners (1998) texter om kontaktimprovisation. Flera av ämnena de behandlar resonerar mina informanter självmant kring, exempelvis rädslan för kontrollförlust. På det sättet stärker min studie det material som redan finns om kontaktimprovisation. Jag har dock gått mer på djupet i människors individuella upplevelser av dansen, vilket berikar kunskapsbasen med ett större inifrånperspektiv på hur utövare av kontaktimprovisation dels upplever sina jag och sina kroppar, dels hur deras erfarenheter av dansen påverkar deras sätt att navigera i sina relationer med andra människor och till sociala normer. Eftersom jag bara intervjuat fem personer är resultaten dock svåra att generalisera. Ingen av mina informanter har nämnt några avsevärt dåliga erfarenheter av att dansa kontaktimprovisation, vilket gör att studien främst lyfter positiva aspekter hos praktiken. Därför framgår det inte om kontaktimprovisation kan ha någon negativ eller neutral påverkan på utövaras upplevelser av sig själva och relationer till andra. Intervjuer med fler personer hade behövt genomföras för att undersöka om så är fallet.

Avslutningsvis framgår det tydligt att kontaktimprovisationen fyllt ett behov i mina informanters liv, om vi bortser från tidsperioden då Olle tog avstånd från praktiken. Att känna sig själv som kroppochsjälighet tycks vara en positiv upplevelse som får informanterna att må bra. Bara det borde vara anledning nog att uppmärksamma kroppen mer, menar jag. Men kontaktimprovisationen utgör också en kanal för dem att omförhandla sociala normer som de tidigare förkroppsligat och experimentera med alternativa sätt att vara, i sig själva men också tillsammans med andra människor. Precis som Csordas vill jag göra förkroppsligande till ett paradigm inom antropologin, för jag tror att det finns mycket att lära om människor genom att utgå från deras kroppsliga erfarenheter av världen. För framtida forskning vore det intressant att studera den kroppsliga erfarenheten hos människor som ägnar sig åt andra praktiker än kontaktimprovisation för att se om det finns likheter och skillnader mellan olika praktiker.

# Källförteckning

Csikszentmihályi, M. 1975. *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Csordas, T. 1990. Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos*, 18(1).

Dahlberg, H. 2013. *Vad är kött? Kroppen och människan i Merleau-Pontys filosofi*. Riga: Glänta Produktion.

Davies Aull, C. 1999. *Reflexive Ethnography: A Guide to Researching Selves and Others*. New York: Routledge.

Dumit, J., K. O'Connor, D. Drum och S. McCullough. 2018. Improvisation. Theorizing the Contemporary. *Fieldsights*, March 29.

<https://culanth.org/fieldsights/improvisation>. Hämtad 2023-04-27.

Duranti, A. 2010. Husserl, Intersubjectivity and Anthropology. *Anthropological Theory*, 10(1).

Fabian, J. 2014. Ethnography and Intersubjectivity: Loose Ends. *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, 4(1).

Goldman, D. 2010. *I Want to Be Ready: Improvised Dance as a Practice of Freedom*. USA: The University of Michigan Press.

Göransson, K. 2019. *Etnografi: Sjösätt, navigera och ro i land ditt projekt*. Lund: Studentlitteratur.

Hamayon, R. 2016. *Why We Play: An Anthropological Study*. Chicago: The University of Chicago Press.

Kaltenbrunner, T. 1998. *Contact Improvisation: With an Introduction to New Dance*. Aachen: Meyer & Meyer Publishing.

Lieblich, A., R. Tuval-Mashiach & T. Zilber. 1998. *Narrative Research: Reading, Analysis and Interpretation*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Little, N. 2014. Restructuring the Selfsensing: Attention Training in Contact Improvisation. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 6(2).

Mauss, M. 1973 [1935]. Techniques of the Body. *Economy and Society*, 2(1)

Merleau-Ponty, M. 1999. *Kroppens fenomenologi*. Göteborg: Daidalos.

Novack, C. 1990. *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture*. Wisconsin: University of Wisconsin Press.

Oksenberg Rorty, A. 2007. The Vanishing Subject. I: Biehl, J., B. Good och A. Kleinman (red.) *Subjectivity: Ethnographic Investigations*. University of California Press.

Pallant, C. 2006. *Contact Improvisation: An Introduction to a Vitalizing Dance Form*. North Carolina: McFarland & Company, Inc.

Serrander, E. 2011. Den levda kroppen i terapirummet. *Insikten*, (1).

Vidal, F. & Ortega, F. 2017. *Being Brains: Making the Cerebral Subject*. New York: Fordham University Press.