HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

Musik - en överlevnadsstrategi för svarta kroppar

Music - a survival strategy for black bodies

Aurelia Kisseih

Självständigt arbete (examensarbete) inom Konstnärligt kandidatprogram inriktning i världsmusik, 15hp, Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet Termin 6, 2023

Självständigt arbete (examensarbete) 15 högskolepoäng
Konstnärligt kandidatprogram inriktning i världsmusik
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet
Termin 6, 2023

Författare: Aurelia Kisseih
Rubrik: Musik, en överlevnadsstrategi för svarta kroppar
Handledare: Universitetsadjunkt Dan Ohlsson
Examinator: Tilman Skowroneck

Sammanfattning

I detta arbete har jag undersökt på vilka sätt mitt medvetande om min icke normativa kropp i ett vitt rum, påverkar min idévärld, kreativitet, och mitt konstnärliga uttryck och hur jag med hjälp av musikens terapeutiska och läkningsförmåga kan bearbeta dessa erfarenheter genom metoder som gråt och meditation innan och under min skapandeprocess, övningsprocess och på scen. För att undersöka detta har jag arbetat med att gråta inför en vit blick och mediterat med kristallskålar och intervjuat människor. Mina metoder för att besvara frågorna har varit egen kartläggning av kombination av utvalda övningar och dokumenterar min utveckling, tankar, känslor och kartlagt musikaliska låsningar eller öppningar som skett under eller innan rep och konserter.

Nyckelord

minoritetsstress, prestationsångest, afrosvensk, förväntning, föreställning, mental träning, kristallmeditation, soundterapi, musikterapi,

Innehållsförteckning

1 INLEDNING

1.1 Bakgrund.....4
1.2 Syfte & Frågeställning 7
1.3 Centrala Begrepp 7
1.3.1 Chakran & sångskålar 7
1.3.2 Gråt & Gråtsång 10
1.3.3 Minoritetsstress, hypersynlighet & vita rum 11
1.3.4 Rasidentitet & självbild 12
1.4 Material & metod 13
1.4.1 Kristallmeditation.....13
1.4.2 Gråt 13
1.4.3 Musikaliskt flöde.....14
1.4.4 Egen kartläggning, intervjuer, frågor till publik & loggbok.....15
1.5 Genomförande.....16

2 PROCESS & RESULTAT

2.1 Kristallmeditation utifrån specifika chakras.....17
2.2 Gråt.....17
2.3 Musikalisk flöde.....17
2.4 Egen kartläggning, intervjuer, frågor till publik & loggbok.....18
2.5 Sammanfattning respondenternas intervjusvar.....20

3 ANALYS & DISKUSSION

3. 1 Analys & diskussion.....21
3.2 Slutsats.....24
4.1 Referenser.....26

KAPITEL 1 - INLEDNING

1.1 Bakgrund

I åttonde klass gjorde vi en studieresa på Lindhagaskolan till Polen. Jag kommer inte ihåg så mycket av koncentrationslägren, utan mer några incidenter varav en, när en gumma kom fram och gapade ivrigt "picture picture". Hon ställde sina två barn bredvid mig och började knäppa kort. Folk ville alltså ta kort på mig för att jag var svart. När jag gick in på McDonalds var det som att DJ'n tog bort nålen från Lpn. med det tillhörande scratch ljudet med följd av att dörren bakom mig högljutt stängdes till och det blev helt knäpptyst. Den mörka ängeln Aurelia hade anlänt till Warszawa.

Jag är född och uppvuxen i Mölndal på 90 talet som minoritet då jag var den enda "person of color" (i fortsättningen POC) under hela dagisperioden och dessutom den enda från den afrikanska diasporan.[1] Under låg- och mellanstadiet kan jag på en hand räkna hur många andra POC's på skolan som fanns, men jag förblev fortfarande den enda med afrikanskt ursprung, alltså den enda afrosvensken.

Under högstadiet likaså, nu hade antalet POC's ökats, men majoriteten av dem var "white passing".[2] Under mellanstadiet blev jag mobbad för min hudfärg, blev kallad n-ordet och blev utsatt för mycket diskriminering, skam och trauma. Under högstadiet tog jag den skammen, byggde upp en hård mur och började ta överdrivet mycket plats istället, klädde mig som en "tomboy", vågat och skyltade med outsider och misfit identiteten.

På musiklektionerna i mellan och högstadiet uppmärksammade körledaren min ganska mörka röst, någonstans mellan baryton-tenor, men eftersom jag identifierades som tjej skulle jag ju sjunga alt, sopran eller åtminstone mezzosopran. Eftersom jag inte gjorde så bra ifrån mig där blev jag inte så uppmuntrad av min körlärare, som ledde till att jag kände mig dålig och ännu en gång passade jag inte in. Jag slutade snabbt därefter med sången och satsade på dans istället.

Jag har väl alltid haft problem med nervositet, och det grundar sig delvis säkert i att jag blev mobbad som barn för min hudfärg, och i erfarenheten av hypersynlighet som minoritet.[3] Att gå in i Hemköp som tonåring då alla snabbt vänder blicken och uppmärksammar mig. En dålig självförmåga och självkänsla grodde under uppväxten och därmed föddes en minoritetsstress som skulle följa med mig.[4]

Min starka längtan att passa in i samhället ledde mig att söka till skolan IHGR (International high school of Gothenburg region), där jag snabbt efter 1:an bytte till danslinjen på Angeredsgymnasiet och efter studenten skedde den snabbaste flytten till the city of angels, Los Angeles. Där pluggade jag dans och blev introducerad till den icke-ursäktande, pondusfyllda, jamaicanska genren dancehall. Efter den ganska turbulenta upplevelsen i Kalifornien flyttade jag tillbaka till Sverige och bestämde mig för en förändring, att satsa på musik. Jag blev då den renodlade dancehall artisten "Miss Relli".

Den första musikutbildningen jag gått är på denna skola som jag nu skriver kandidatarbete för, Högskolan för scen och musik (HSM). Det är alltså i dessa lokaler jag lärt mig allt om hur man musicerar på en konstnärlig professionell nivå. De två första åren på HSM 2012-2014 lärde jag mig sångtekniker för första gången, men känslan inombords låg alltid och skavde i friktion med det som kom ut. Undermedvetet låg det en nervositet och en barriär i vägen för mitt uttryck. Jag hade inte heller vid denna tidpunkt tränat min förmåga att känna efter utan minoritetstressen och distansen till

---

[1] Wikipedia, "People of colour", åtkomstdatum 2023-04-28, https://en.wikipedia.org/wiki/Person_of_color.
[2] Wikipedia, "Passing", åtkomstdatum 2023-04-27", https://en.wikipedia.org/wiki/Passing_(racial_identity).
[3] Länsstyrelsen, Vidga Normen,"Svart eller brun - Handbok om aktiva åtgärder kopplat till hudfärg", åtkomstdatum 2023-03-23, https://catalog.lansstyrelsen.se/store/39/resource/DA_2019__13.
[4] Länsstyrelsen, Vidga Normen,"Svart eller brun - Handbok om aktiva åtgärder kopplat till hudfärg", åtkomstdatum 2023-03-23, https://catalog.lansstyrelsen.se/store/39/resource/DA_2019__13.

mitt inre låg i vägen för det. Men jag var ju säregen och musicerade i en genre som var unik i Sverige och branschen kallade på mig så ut i frilanslivet begav jag mig och tog sabbatsår.

Jag reste flitigt till Jamaica under några år och studerade dess musik och danskultur. Jag hade inte rest så mycket till Ghana vid den tidpunkten eftersom jag kände en stor klyfta mellan mig och min ghananska identitet. Men jag hade hittat ett välkomnande och ett tillhörande i dancehallen istället, en genre som hade stora likheter med den Ghananska afrobeatsen.

Ett sabbatsår skulle jag ta - det blev sju. I sju år jobbade jag som "artist" i olika konstellationer och projekt. Jag turnerade i Sverige och i Ghana, uppträdde på stora scener, spelade in skivor och EP's. Hela tiden utan att ta itu med en bakgrund, minoritetsstress och blockering som hindrade mig från att komma närmare en musikalisk frihet i vita rum. En frihet som nu kanske kan få uppstå i mitt gestaltande där jag faktiskt går till botten av vad jag vill gestalta, och hur.

Paradoxen är att framgång inte löser saker och kan snarare komma med negativa följder om en inte bearbetat sitt inre, sin uppväxt och sin världsbild. Kontrasten av framgångens yttre positiva resultat lägger en förväntning på ena sidan som förstärks och förvandlas till motsatsen på andra sidan.

Bristen på att se förebilder under uppväxten, alltså människor som såg ut som mig eller identifierade sig som afrosvenskar gjorde något med mig. Jag blev intalad att jag inte kunde få göra allt eller låta på det sätt jag vill eller känner. Att sedan många år senare komma till HSM, till ännu ett vitt rum, sammanhang, och institution, där vi skulle spela "världsmusik", förvirrade mig ännu mer. Jag sattes i den enda ensemblen som spelade musik från den afrokaribiska diasporan som leddes av Sten Källman och jag fortsatte välja detta bl.a. för att någonstans få känna en tillhörighet, termin efter termin.

Jag började tänka på klassaspekt inom musikhögskolan och ställde mig frågan, varför är det så få POC's som söker? Det är ofta svart musik som lärs ut, men vit medelklass spelar den. De som rasifieras som icke-vita knegar istället och har de tur får de chans att leva på sin musik, något som jag har gjort, men hur påverkar detta faktum mig psykologiskt när jag musicerar medans jag förblir en minoritet är frågan. Svaret är väl att jag inte har mått så bra av det. Men varför tror ingen på smärtan och blockeringen jag bär förens jag sjunger?

Jag känner en viss fascination av människor som identifierar sig som svenskar som har sitt ursprung i Sverige när de spelar svensk folkmusik och känner sig som en typ av traditionsbärare. Vissa tycker nämligen att jag inte ska få kunna göra eller känna det. Som Minja Klevebrant beskriver sitt kandidatarbete är kravet på att vara lokal förankrad för att få kunna kalla sig traditionsbärare något hon upplever problematiskt, och jag kan inte göra annat än att instämma.[5] Genom att vara svart och svensk så behöver jag förhålla mig till två identiteter - den svarta och den svenska, men också kvinna. Vilkas kännetecken står i motsats till varandra egentligen, för i dagens samhälle förknippas mestadels svenskhet med att vara vit.

Den musikaliska aspekten upplever jag även lägga en tredje dimension på majoritetsbefolkningens förväntning på mig. Förväntningen om att starkt uttryck, pondus, explosivitet och attityd ska stå i centrum om man musicerar inom genren afrobeats och dancehall. Där ställer jag mig frågan, vilka musikaliska val har jag gjort baserat på detta medvetande som påverkat sättet jag använt min röst på, instrument jag valt att spela med i ensembler och till och med texter jag valt att skriva.

Minja Klevebrant nämner även trovärdigheten som en viktig aspekt. Jag upplever att när jag står på scen och "går loss", sjunger starkt och "ovanligt" mörkt då jublar folk. Kan det ha att göra med att jag gör det som förväntas baserat på hur jag ser ut? Vidare upplever jag att det inte upplevs trovärdigt

---

[5] Minja Klevbrant, "Traditionsbärare - är du genuin nog?" (kandidat) Högskolan för scen och Musik, 2011, https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/26705/gupea_2077_26705_1.pdf?sequence=1.

eller av värde när jag sjunger mjukt och “fint”. Ligger det en sanning i det eller är min upplevelse baserat på att jag inte har utforskat denna musikaliska egenskap nog och att det skavet snarare kommer ifrån mig? Jag vill kunna anamma det jag anser är den svenska identiteten inom mig, det mjuka, skogen i Mölndal, lagom tjejen och mellanmjölk Aurelia som också behöver få ta likvärdig plats i samma mörka, långa stora kropp.

Jag upplever således att den yttre förväntningen och den vita blicken styrt mitt konstnärliga narrativ och hur jag ska låta till en viss del. När jag till följd av detta testar att bryta mitt uttrycksmönster har jag upplevt en låsning, blockering som en psykolog kan kalla prestationsångest. Jag har i denna uppenbarelse insett att man därmed inte ges så mycket valmöjlighet att vara sitt hela jag, t.ex. som med filmbranschens typecasting-stereotyper. Samtidigt känner jag att man måste kunna betala sina räkningar, och har förr fortsatt omedvetet med jargongen; om det funkar, varför ändra det?

Psykoterapi är den vanligaste behandlingen för prestationspress men i detta arbete vill jag använda en mer nyare, innovativ variant, som jag anser kan ha större effekt på människor som lider av minoritetsstress, som svarta kroppar gör, nämligen kristallmeditation med sångskålar. Enligt traditioner från före detta Mesopotamien använder man bland annat tibetanska skålar och kristallskålar för dess musikterapeutiska förmågor. Med hjälp av dessa kan man jobba på och balansera sina *chakran* som är kopplade dels till organ, dels till psykologiska tillstånd som självkänsla, trygghet, kreativitet, viljestyrka, ovillkorlig kärlek och relationer, kommunikationer, medvetande, uppfattning, spirituell koppling och frihet.

Det är en social konstruktion som vi skapat, att helst inte gråta offentligt, eller inte gråta överhuvudtaget. Men det finns gråttraditioner från flera olika länder, bland annat Ghana där jag härstammar från. Jag tror på att gråten är förlösande och släpper barriärer. För att utmana bilden av den starka svarta kvinnan i en process av att humanisera henne, utforskar jag gråtens inre läkande och yttre humaniseringskraft.

För att känna trygghet när jag musicerar upplever jag att jag behöver ta mig an en kommunikation med mina åhörare. Detta för att kunna tala öppet om min mentala hälsa, kopplad till min afrofobiska upplevelse som både ghanesisk och svensk. Därför handlar detta arbete om ett strävande efter att skapa ett tryggt rum för mig i vita rum, som i Sveriges kontext även är på scen. Detta genom att under mitt skapande och examensperformance, använda metoderna gråt, musikterapi och en interaktion med publikdeltagare.

Jag har under mina musikaliskt verksamma år fått utforska de bilder som fästs vid svarta kroppar, hur de skall se ut och i vilka rum de skall vara. Jag har i mitt arbete velat eftersträva kontraster, utforska bilden av nordisk identitet respektive afrobeats och dancehallmusik. I detta arbete har jag därmed haft en fortsatt strävan efter att ta ett ägandeskap av det afrikanska och nordiska narrativet, dess färger och rum. Detta möjligtvis p.g.a. att jag fått utstå diskriminering baserad på en hypersynlighet med konsekvenser som hyperkänslighet och hypermedvetenhet. Detta har gjort att jag tar till mig förändringsarbete som strategi och skapar egna trygga rum. Det handlar om att ta tag i mellanförskapet jag lever i, och föra en konversation med mina dubbla identiteter, det afrikanska såväl som mitt nordiska.

Detta förändringsarbete kan handla om att hitta ett sätt för fler i minoritet att bearbeta och läka, så att vi den dagen vi befinner oss närmare utopin, d.v.s. när hudfärg blir allt mindre viktigt (och där vi POC’s befinner oss närmare läkning) ställer oss frågan vad vill vi göra, kan svaret vara baserat på vad vi som människor vill istället för vilka kroppar vi bär på. Dessa ämnen är en större sak än själva arbetet och därför har jag valt att avgränsa mig till den konstnärliga aspekten.

1.2 - Syfte & frågeställning

Syftet med detta arbete är att undersöka på vilka sätt mitt medvetande om min icke normativa kropp i ett vitt rum, påverkar min idévärld, kreativitet, och mitt konstnärliga uttryck samt hur jag med hjälp av musikens terapeutiska och läkningsförmåga kan bearbeta dessa erfarenheter genom metoder som gråt och meditation innan och under min skapandeprocess, övningsprocess och på scen. För att undersöka detta skall jag arbeta utifrån nedanstående frågeställningar.

Frågeställning

1. Hur kan gråt och sång användas som strategier att utmana bilden av den "starka svarta kvinnan" i vita rum och bidra till humanisering av mitt uttryck?

2. Hur kan kristallmeditation med sångskålar (förklaras nedan) bearbeta konstnärlig prestationspress och användas som strategi att stärka musikalisk gestaltning i vita rum?

3. Hur kan jag skapa en mental och chakralisk förberedelse mot ett tryggare inre rum, oavsett hur jag tror att jag uppfattas och kan jag skapa en hållbar rutin för detta?

1.3 - Centrala begrepp

I detta kapitel skall jag presentera några begrepp i arbetet eftersom jag anser begreppen spelar en central funktion i mitt arbete.

1.3.1 Chakran & sångskålar

Chakran

Chakra kommer från yogaläran och betyder snurrande hjul på sanskrit.[6] De 7 chakras man idag talar om löper längs ryggraden och är kopplat till kroppens system och inre tillstånd. Det finns en teori om att chakrana är kroppens energiportaler och kopplat till det autonoma nervsystemet, det som t.ex. reglerar blodcirkulation, andning, matsmältning, ämnesomsättning och det endokrina systemet, som är kroppens körtlar. Det endokrina systemet tillhandahåller vägar från den fysiska kroppen, genom hormonerna, till den psykologiska och känslomässiga kroppen.[7] Det beskrivs vidare att "historiskt sett har det varit svårt för vetenskapen att bevisa chakras existens, eftersom de är subjektiva upplevelser och medvetanden. Men i modern tid kan vi hitta påtagliga kopplingar mellan chakran, nervplexus, endokrina körtlar, immunsystemet och i förlängningen alla biokemiska reaktioner i kroppen. Vidare beskriver artikeln att yogafilosofin härstammar från Ashtanga-yogans 8 grenar, Yamas (etiska discipliner) Niyamas (individuella observationer), Asana (hållning), Pranayama (andningskontroll), Pratyahara (tillbakadragande av sinnena), Dharana (koncentration), Dhyana (meditation) och Samadhi (självförverkligande eller upplysning).

Enligt artikeln har Dr Hiroshi Motoyama, en av de ledande forskarna om chakras fysiologi, gjort ett viktigt arbete om chakrateorin i slutet av 60-talet och början av 70-talet där resultaten inte bara tydde på att det finns en vetenskapligt mätbar chakraplacering utan också på vikten av mental koncentration på dessa områden för aktivering.

---

[6] "Chakras — wiki", Anahana, åtkomstdatum 2023-01-11, https://www.anahana.com/sv/yoga/chakras.
"Erica Martin, "Everything you didn't know about singing bowls", 2021-05-27, Mosaic, Ten thousand villages, https://www.tenthousandvillages.com/mosaic/singing-bowls/.
"Shanti Bowl, "Singing bowls: complete guide", åtkomstdatum 2023-01-21, https://www.shantibowl.com/blogs/blog/history-of-singing-bowls.
Masumi Daito, "Dechen", åtkomstdatum 2023-01-11, https://masumidaito.com.

[7] "Chakras — wiki", Anahana, åtkomstdatum 2023-01-11, https://www.anahana.com/sv/yoga/chakras.

Root (Muladhara) sitter vid basen av ryggraden, i svanskotan och är ett chakra för trygghet, stabilitet och våra grundläggande behov och är associerat med binjurarna och dess mantra är LAM. *Sacral* (Swadhisthana) ligger två tum under naveln i den nedre delen av buken, stödjer självkänsla och självförtroende kring kreativitet, sexualitet och njutning och är associerat med de generativa organen (äggstockar och testiklar), dess mantra är VWAM. *Solar Plexus* (Manipura) eller navelchakrat ligger i övre delen av buken, runt magsäcken och manifesterar personlig kraft, hjälper till att läka låg självkänsla, öka självförtroendet och är associerat med bukspottkörteln, dess mantra är RAM. *Heart Chakra* (Anahata) ligger i mitten av bröstet, precis ovanför hjärta och stärker empati, medkänsla, förlåtelse, goda relationer och är associerat med thymus, dess mantra är HAM. *Throat Chakra* (Vishuddha) ligger i halsen och representerar kommunikation, självuttryck och är associerat med sköldkörteln, dess mantra är HAM. *Third Eye* (Ajna) eller pannchakrat ligger i pannan mellan ögonen och stärker intuition, medvetenhet, uppfattning och är associerat med hypofysen, dess mantra är OM. *Crown* (Sahasrara) ligger på toppen av huvudet och stärker upplysning, livssyfte, andlig koppling, visdom, är även kopplad till de resterande 7 chakras och är associerat med tallkottkörteln, dess mantra är tystnad.

Sångskålar

Sångskålar en typ av klocka, en resonator som sprider ljud- och energivågor och därmed laddar det omgivande utrymmet. Sångskålar är gjorda av antingen ren koppar eller mässingbrons (en kombination av koppar, tenn och zink). Eftersom siffran 7 inom buddhistisk filosofi är mycket meningsfull är de tibetanska skålarna gjorda av en metallblandning av 7 mineraler: koppar, tenn, zink, järn, bly, guld och silver— vilka hänvisar till de sju chakran. Enligt andra källor, till de 7 stjärnorna och därför till de 7 dagar i veckan som motsvarar dem Zink: the Moon (måndag), Järn: mars (tisdag), Kvicksilver: Merkurius (onsdag), Tenn: Jupiter (torsdag), Koppar: Venus (fredag), Bly: Saturnus (lördag) och Guld: solen (söndag). Sångskålar tillverkas också idag av frostat glas kiseldioxid (SiO_2) som är det vanligaste grundämnet i jordskorpan eller kristallform (kvarts) och sand.

Varje sångskål i kvarts är digitalt anpassad till en skala som består av tonerna C, D, E, F, G, A och B - och respektive ton är kopplad till ett specifikt chakra i kroppen. Tonerna från skålarna kommer med flera övertoner. Ju större skålen är, desto djupare är dess ton med en starkare jordning och inflytande på det fysiska. Ju mindre skålen är, desto högre tonhöjd där de högre chakrana stimuleras och därmed en starkare resonans av den andliga aspekten. Man använder skålen med en klubba, ofta gjord av silikon, trä med bomullstopp eller liknande. Man håller klubban i sin icke-dominanta hand och slår ca 2 tredjedelar upp från skålens botten på kanten med ett lätt tryck. Skålen vibrerar och ljudvågorna sköljer över en. Ett annat sätt att få ett längre vibrerande ljud är att med en cirkulerande handledsrörelse, mjukt smeka nedanför skålens kant i en cirkel med klubban. Man kan också placera skålen direkt på kroppen, på specifika chakran eller tryckpunkter, för en mer direkt, helande energi.

Skålarnas läkande kraft

Det sägs att vibrationerna som utstrålas från sångskålarna går in i kroppen och ger en massage på cellnivå. Detta eftersom människokroppen består till 70-80 procent av vatten och liksom en sten ger ringar på vattenytan, påverkar vibrationerna från skålarna vattnet inuti och sprids genom kroppen. Skålen flyttar alltså vattenmolekylerna och modifierar kroppens inre vibrationer. Stress, spänningar, rädslor kommer också in i oss i form av vibrationer och stannar där länge och vi vibrerar till dess rytm. Genom att avge nya, positiva, avkopplande vibrationer justerar skålarna oss genom att tvinga oss att synkronisera med dessa vibrationer och vibrerar då till den rytm som skålarna påtvingar. Ljudet och vibrationen leder till ett tillstånd av djup meditation där en teta-våg uppstår i hjärnan (långsammare än alfa-våg som uppstår i avslappnat tillstånd). Därför känner man sig avslappnad både fysiskt och mentalt efter en klangsession. På den andliga aspekten sägs det att skålarna förenar mottagaren och universum.

Den finns också teorier som menar att kristallmeditation hjälper bearbetning av generations trauma, som kan beskrivas som psykologiska och fysiologiska effekter som traumat som upplevs av människor har på efterföljande generationer i den gruppen och blockeringar. [8]

Historia

Ursprunget till sångskålarna är något tvetydigt, som mycket från antiken kan vara.[9] Den mest kända teorin är att skålarna har sitt ursprung i bronsålderns Mesopotamien för 3000 till 5000 år sedan. En annan teori är att skålarna dateras till en förbuddistisk religion som heter Bon-Po som har sitt ursprung i Tibet. Sångskålarna användes av flera traditionella buddhistiska skolor och har sedan dess använts i bön- och meditationceremonier för både medicinska och musikaliska ändamål. Under den kinesiska invasionen under mitten på 1900-talet tvingades den tibetanska ursprungsbefolkningens lamas och munkar att fly. För att överleva krisen tvingades de sälja sina värdefulla ägodelar, inklusive sångskålarna. Detta ledde till spridningen av sångskålarna genom världen, samt att den esoteriska kunskapen om dem försvann och den skriftliga informationen om dem nästan är obefintlig. Därför finns en teori om att skriften på dessa skålar, som i tibetanska skrifter, egentligen inte är mantran utan efternamn.

Det sägs att tibetanska munkar använde skålarna för en typ av okänd helig ritual och behöll det hemligt genom generationer. Det sägs också att ritualerna var så andliga till sin natur att det gav munkarna förmågan att astral projektera (att ens själ och medvetande skils från den fysiska kroppen) och resa in i andra världar och dimensioner. Skålarna tog sig även till Nepal och Indien, Bhutan och Ladakh, länder som idag har sångskålar i sin kulturhistoria vilka sträcker sig 2000 år bakåt i tiden, och som idag producerar sångskålar. Både hantverket och den andliga komponenten är närkopplad till deras kultur och tradition.

Spiritualitet

I artikeln "Sound Healing: Mood, Emotional, and Spiritual Well-Being Interrelationships" skrivs det att

> I tider av svår psykosocial stress kan andlighet få ökad betydelse när det gäller att hjälpa individer att minska stress och potentiellt öka känslan av välbefinnande. Andlighet har betraktats historiskt på olika sätt, men inkluderar ofta upplevelsen av att sammankoppla transcendental erfarenhet; sökandet efter transcendens, mening och syfte i livet; och känslorna förknippade med denna sökning [---] Dessutom har användningen av religion och/eller andlighet (R/A) också kopplats till förbättrad mental hälsa i allmänhet [---] såväl som specifika situationer med hög stress.[10]

Vidare beskriver artikeln att "i synnerhet undersöktes sambanden mellan andligt välbefinnande och humörvariabler efter soundterapi".[11] Artikeln är baserad på en studie gjord på 62 personer som fick flertal kristallterapi sessions där resultatet var känslor av frid, känna en anledning att leva, ha en känsla av mening och syfte med livet och tro. Resultaten visade starkt samband mellan förbättring av andligt välbefinnande och minskad depression och spänning. Målgruppen var människor som bygger sina karriärer och skaffar familj.

---

[8] Claire Gillespie, "What Is Generational Trauma?", åtkomstdatum 2023-03-07, https://www.health.com/condition/ptsd/generational-trauma.
[9] Erica Martin, Ten thousand villages, Mosaic, "Everything you didn't know about singing bowls", 2021-05-27, https://www.tenthousandvillages.com/mosaic/singing-bowls/
Shanti Bowl, "Singing bowls: complete guide", åtkomstdatum 2023-01-21, https://www.shantibowl.com/blogs/blog/history-of-singing-bowls.
[10] Tamara L. Goldsby, Michael E. Goldsby, Mary McWalters, Paul J. Mills, "Sound Healing: Mood, Emotional, and Spiritual Well-Being Interrelationships", 27 Jan 2022, åtkomstdatum 2023-02-15, https://www.mdpi.com/2077-1444/13/2/123#.
[11] Tamara L. Goldsby, Michael E. Goldsby, Mary McWalters, Paul J. Mills, "Sound Healing: Mood, Emotional, and Spiritual Well-Being Interrelationships", MDPI, 27 Jan 2022, åtkomstdatum 2023-02-15, https://www.mdpi.com/2077-1444/13/2/123#.

1.3.2 - Gråt & gråtsång

Gråtsång

Gråtsång är en uråldrig tradition som funnits i många länder i årtusenden. Den kan även ha funnits i Skandinavien. Irland, Sicilien i stora delar av Europa och lever fortfarande i vissa delar Norden. Som Jan Ling beskriver i *Europas musikhistoria. Folkmusiken: 1730-1980* specialiserade sig vissa familjer i sorgesång och utvecklade den till en traderad, konstnärlig form.[12] Ling beskriver vidare att förutom sorg för död och minnen om det förflutna kunde gråtsång finnas på bröllop och i samband med att män kallades till militärtjänstgöring eller krig i krigsdrabbade länder.

Det ansågs vara hedniskt med gråtsång enligt reformationens protestantiska kyrka som motarbetade gråttraditionen mycket, medan den ortodoxa och katolska kyrkan var mer öppna. Därför kunde sorgesånger fortleva i östra Finland, Ryssland, Ukraina, Bulgarien, Ungern, Balkan, Grekland, vissa delar av Italien, Spanien, Portugal och Irland. Vissa gråttraditioner har ej förändrats över tiden, andra har. Efter andra världskriget blev en form av gråterska ännu mer populär i karelen. Det finns t.ex. också en gråttradition i Estland bland vesperna såväl som i Sicilien, Ungern och Irland.

Ling beskriver att gråtsången hjälpte oss förbereda och bearbeta livscykeln i motsats till dagens västvärld där vi försöker förtiga ålderdom och död. De så kallade klagovisor kunde beskrivas som mer kontemplativa, episka, lyriska och melodiska och den så kallade gråtsången beskrivas mer som i händelsernas centrum, vid likvakan där snyft och rop används som känslans förlösare.

Gråtsång kring bröllop handlar om ett farväl, som kan ses som ett avsked från det tidigare livet där bruden nu lämnar familjen hon växte upp i. I artikeln "Gråtkvädet gör sorgen synlig och hanterbar" pratar gråterskorna om deras koppling till helande och läkekonst, om uppgiften att gå in i en känslostämning utan att förlora greppet om situationen.[13] I artikeln "Pirkko Fihlman har lärt upp gråterskor i över tjugo år" beskrivs det att det finns en tro på att det sista som lämnar den döda är hörseln och där gråterskans sång kan hjälpa den döda på sin sista resa.[14] Utvecklingen har bidragit till att gråten professionaliseras som religiös liturgi där gråterskor anställs på begravningar i flera länder, bland annat i Ghana. Man kan undra, när utvecklade världen detta tillstånd av bortkoppling från att känna och sörja?

Gråt

Jag anser det viktigt att betona skillnaden på gråtsång och gråt eftersom jag i detta arbete inspireras av gråtsång men snarare använder gråten i sig som metod. Psykiatriker och neurobiologer menar att gråten har ett biologiskt syfte inte bara för spädbarn; den garanterar överlevnad genom att signalera att den som gråter vill få uppmärksamhet, omvårdnad, tröst och tillgivenhet.[15] En studie av den amerikanska läkaren William Frey visar att tårar eliminerar gifter från kroppen som orsakas av stress och ångest, rensar kroppen, på liknande sätt som svett gör.[16] Tårarna innehåller avfallsämnen som kroppen behöver bli av med. När du gråter minskar nivåerna av stresshormonet kortisol vilket det även gör när vi mediterar.[17] Tårar aktiverar det smärtstillande hormonet oxytocin. När vi gråter ökar våra nivåer av mangan, ett mineral som är direkt kopplat till ångest, nerver och aggression.[18] Våra nivåer av stresshormonet adrenalin sänks också, och det är därför vi känner oss lugna efter en gråt.

---

[12] Jan Ling, *Europas musikhistoria. Folkmusiken : 1730-1980,* 1989 (Solna: Arkiv, 1989).
[13] Annika Rentola, Hufvudstadsbladet,"Gråtkvädet gör sorgen synlig och hanterbar", 2017, åtkomstdatum 2023-02-07, https://www.hbl.fi/artikel/f9e77bea-f726-4eb0-bee8-734942c342e1.
[14] Anne Hietanen, YLE, "Pirkko Fihlman har lärt upp gråterskor i över tjugo år", 2017, https://svenska.yle.fi/a/7-1343699.
[15] Utforska sinnet, "Känslomässig gråt: medicinen för att "tömma" själen", 2022, åtkomstdatum 2023-02-07, https://utforskasinnet.se/kanslomassig-grat-medicinen-for-att-tomma-sjalen/.
[16] Jude Temple, R.N, Mind body green, "In Defense Of Tears: The Science & Spirituality Behind A Good Cry", 2017, åtkomstdatum 2023-02-07, https://www.mindbodygreen.com/articles/health-benefits-of-crying.
[17] Amalie Blixt, Woman DK, "Derfor er det faktisk sundt, hvis du er en rigtig tudemarie", 2019, åtkomstdatum 2023-02-09, https://woman.dk/sundhed/wellness/derfor-er-det-faktisk-sundt-hvis-du-er-en-rigtig-tudemarie.
[18] Sofia Sundqvist, Allas, "6 anledningar: Därför är det nyttigt att gråta", 2021, åtkomstdatum 2023-02-09, https://www.allas.se/halsa/6-anledningar-darfor-ar-det-nyttigt-att-grata/7532864.

Jag tycker den diskreta gråten är intressant, som är den typ som är mest accepterad och är baserad på en social konstruktion vi som människor skapat. Ingen får höra oss, se oss eller upptäcka att vi inte är så starka som vi kanske verkar. Gråten blir effekten av orden vi inte yttrar, förlusterna vi inte konfronterar, med smärtan som bultar men som vi försöker dölja.[19] När vi som människor känner oss frustrerade eller överväldigande och borde reagera blir det då svårt att be om hjälp och känna oss sårbara inför andra människor. Denna självkontroll kan skapa en blockering, överbelastning och ängslighet.

1.3.3. - Minoritetsstress, hypersynlighet & Vita rum

Vithet och vita rum
En stor del av detta arbete handlar om vilka justeringar och anpassningar jag gör som svart musiker gör för att verka i normativa rum, d.v.s. vita rum.

Följande utdrag är tagen från arbetet *Being the black boss lady* av Nathalie Udd som beskriver Sara Ahmeds bok *Vithetens fenomenolog* (2010) om vithet som något kroppar gör snarare än något de bär på utsidan. [20] Ahmed talar om hur vissa rum orienteras mot vithet och att kroppar som anländer i dessa rum antingen följer eller avviker från de vanor som råder i en viss institutionaliserad miljö eller rum. Hon menar att dessa rum har ärvt en historia som redan är given då kroppen behåller sin plats. Vidare beskriver hon hur den invanda kroppen känner sig hemma och mer bekväm i rummet utan att känna press eller märkas och därmed följer med vanorna (handlingar) istället för sätta stopp för dem. Då "icke-vita" kroppar befolkar dessa rum osynliggörs de samtidigt som de blir extremt synliga då de är malplacerad vilket således bekräftar rummets vithet.[21] Enligt Ahmed blir vitheten en social och kroppslig orientering, vilket gör att vissa kroppar känner sig mer hemma i en värld orienterad kring vithet. Vidare beskrivs det hur vithet blir en norm för "svenskheten".

Den psykologiska aspekten är ytterst viktig för mitt arbetes utgångspunkt. Det gäller både förståelse från icke-vita och från majoritetsbefolkningen. Jag kan uppleva en så kallad vit skörhet, (ett uttryck som visar på att vita människors (obekväma) känslor är viktigare än svarta människors liv grundat i oviljan att förstå vithetens roll i det rasistiska systemet), kring påpekandet av en diskrimineringsform. Jag kopplar det till hela självbilden jag upplever Sverige har av att rasism sällan sker eller förekommer. Detta beskriver Udd kring att ifrågasätta normaliserade vanor som innebär att man utsätts för obekvämhet, vilket i sin tur blottlägger misslyckandet av att smälta in i det vita rummet.

Udd beskriver att Ahmed menar att bristande insikt om rasismens systematiska natur av individer och grupper i maktposition inte sällan leder till förminskande. Svarta personer beskylls för överkänslighet när de åberopar rasism. Hon menar att ett sådant bemötande kan innebära psykisk påfrestning för den utsatte.

Emma Nordstrands kandidatarbete *Det kommer vara människor i den här världen som hatar dig* beskriver en studie av universitetsstudenter som visade på att rasminoriteter upplever sig ha färre karriär-och utbildningsrelaterade möjligheter, fler hinder, samt större svårigheter att hantera hinder, jämfört med den vita majoriteten.[22] Denna psykologiska biverkning kan alltså leda till inte bara fler hinder under karriären t.ex. som afrosvensk, men också mindre flexibilitet kring hanteringen.

---

[19] Utforska sinnet, "Känslomässig gråt: medicinen för att "tömma" själen", 2022, åtkomstdatum 2023-02-07, https://utforskasinnet.se/kanslomassig-grat-medicinen-for-att-tomma-sjalen/.
[20] Nathalie Udd, "Being the black boss lady", (kandidat sociologi), Göteborgs Universitet, 2020, https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/66691/gupea_2077_66691_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
[21] IBID
[22] Emma Nordstrand, "Det kommer vara människor i den här världen som hatar dig", (kandidat statsvetenskap) Göteborgs Universitet, 2019, https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/60605/gupea_2077_60605_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Strategier & Reaktioner
Nordstrand beskriver vidare att i en studie av afrosvenskar konkluderades att det finns tre typer av reaktioner eller anpassningsstrategier till rasism och diskriminering. Dessa var att:
-förhandla bort eller omdefiniera erfarenheterna som något annat än rasism
-söka sig till kontexter fria från rasism och att
-göra motstånd.

I en annan studie där adopterade undersökts identifierade Nordstrand två strategier för att hantera det faktum att de behandlas annorlunda. Den ena gick ut på att:
-försöka bli mer "svensk" och agera enligt "svenska" normer. Den andra gick istället ut på att
-försöka bli mer som och umgås mer med invandrare eller andra från de land som man själv har rötter i.

White passing
En person med icke-europeiskt ursprung, eller annat ursprung som faller utanför vithetsnormen, men som kan passera som en vit person. Ibland har dessa personer en vit förälder, men inte alltid.

POC
Personer som rasifieras som icke-vita. Förkortas POC.

Global majority
Global Majority är ett samlingsbegrepp som först och främst talar till personer som är svarta, asiatiska, bruna, har dual-identitet, infödda i den globala södern och eller har blivit rasifierade som "etniska minoriteter". Termen uppmuntrar dessa att tänka på sig själva som tillhörande den globala majoriteten. Globalt representerar dessa grupper för närvarande cirka åttio procent (80 %) av världens befolkning, vilket gör dem till den globala majoriteten.

1.3.4 - Rasidentitet & självbild

Nordstrand beskriver vidare att det finns viss forskning som visar på att rasdiskriminering påverkar ens självförmåga negativt på psykologiskt och emotionellt tillstånd om man rasifieras till något annat en vit.

Utifrån min erfarenhet tror jag att känna en koppling till sitt arv (svenska eller utomnordiska) är en viktig faktor kring afrosvenskars psykiska hälsa. Vidare tror jag att musiken kan öppna upp för undersökande, läkande och förhållning till tomrummet inombords som oftast finns när man befinner sig i en kulturdualitet. Genom att synas på scen och skriva detta arbete, dvs ökad representation, det ärliga uttrycket och igenkänningsfaktorn ökar jag min egen och målgruppen jag vill nås självkänsla och självkännedom.

Det blir för en rasifierad ett tillhörande och spegling av att se sig själv på scen och i konsten. Jag tror att denna närvaro vidare är vital för sammanhanget och ger möjlighet till en möjlig framtidsutsikt för konstnärliga banor för min målgrupp.

I dessa tankebanor undrar jag vad det kan göra för andra från globalmajoritetsbefolkningen att se mig träda igenom hinder konstnärligt och framföra smärtan?

1.4 - Material & Metod

Jag hade ett behov av en psykologiskt frigörande metod när jag valde metoder för detta arbete. Metoderna utvecklades till ett uppdrag att påverka en publiks föreställning. Metoderna jag valt kanske blir en utveckling av en konstnärlig kvalitet som kan användas, eller inte. Jag föreställer mig att komma ut ur denna process närmre mitt konstnärliga inre och min musikaliska själ. Kanske inte att jag har "knäckt koden" kring det ultimata konstnärliga uttrycket, också för att jag tror att det alltid kommer och ska utvecklas. Detta arbete noterar och följer således en fas som jag behöver gå igenom. Metoderna kanske inte är för andra av globalmajoritetsbefolkningen att använda. Jag vet t.ex. inte om det är hållbart att använda dessa metoder under en period av 50 föreställningar.
Mitt arbete med mental träning och musikens terapeutiska och läkningsförmåga har utgått ifrån två teorier; kristallmeditation och gråt, med komplettering med verktyg från Kjell Fagéus bok *Musikaliskt flöde* med egen kartläggning, analys med mentorer och en studie baserat på intervjuer.[23]
Min centrala metod är att söka svar och besvara mina frågor systematiskt och där svaren motiveras utifrån reflektion och fakta. Att föra dialog innan och/eller efter konsert med medmusiker, klasskompisar och post-analyser är även en grundläggande metod. Jag följer min konstnärliga process genom att sätta mig själv i en kontext eftersom jag upplever att det finns begränsad forskning inom mina utvalda ämnen utifrån svarta kroppar. Således har jag sökt mig till mentorer från den afrikanska diasporan för hjälp med kartläggning.

Jag har dokumenterat testkonserter, övningssessions, rep och använt mig av en kombination av utvalda övningar och metoder under 14 veckor. Under denna period har jag även under mentorskap dokumenterat min utveckling, tankar, känslor och kartlagt musikaliska låsningar eller öppningar som sker under eller innan rep och konserter, undersökt vilka och varför. Målet är att förvandla dessa metoder till hållbara verktyg. Min motivering till att göra ett skräddarsytt program ihop med mentorer från den afrikanska diasporan är på grund av bristen av minoritetsstressperspektivet i de teoretiska material jag valt att utgå ifrån.

1.4.1 - Kristallmeditation

Mitt utforskande inom musikterapi har handlat om att meditera med sångskålar innan jag övar, när jag skapar och uppträder. Jag har specifikt fokuserat på skillnaden i upplevelsen av att våga sjunga mjukt, där jag vanligtvis per automatik skulle ta i vs att dra på med attityd och explosivitet (vilket är kännetecknande i genrerna dancehall och afrobeats). Därtill har jag använt meditationen med sångskålarna för att mäta innan, under och efter vad som sker. Jag har också använt meditationen för att mäta uppfattning, mod och rädsla kopplat till flödet av mitt röst uttryck.

1.4.2 - Gråt

I detta arbete utforskar jag vad upplevelsen både internt och externt är av att gråta inför en vit blick, om gråten kan användas som en strategi för humanisering av det svarta konstnärliga uttrycket, samt bidra till ett tryggare inre rum för konstnärlig gestaltning utifrån ett minoritetsperspektiv. Som början har jag då undersökt gråtens historia, olika gråttraditioner och utforskat att gråta offentligt.

Gråterskans roll var att hjälpa någon att gå vidare, hjälpa den döde in till andra sidan och även kunna hjälpa och stödja människor att sörja. Gråterskan hade en förmåga att förstärka sorgen när sorgen är, men också lätta på sorgen efteråt. I detta arbete applicerar jag denna sorg med upplevelsen av att utsättas för rasism där gråten används för att visa på min smärta som finns, för att folk ska tro på mig.

Enligt en intervju med *Sorgesångarna* på Sveriges radio försvinner ens integritet under gråtens behandling, suddar ut vardagligt beteende, de olika lager av det mänskliga, och man är rakt i det nakna. Som gråterska ska man låta sorgen välla fram på ett kontrollerat sätt.[24] Det handlar om att genom ett vackert språk hantera sorgen så att den inte stagnerar som en stor svart klump i oss. Om

---

[23] Kjell Fagéus, *Musikaliskt flöde : artistisk mental träning för scen och undervisning* (Stockholm: Gehrmans musikförlag, 2013).
[24] Sveriges Radio, 2018, "Sorgesångarna", https://sverigesradio.se/avsnitt/1174431.

att högaktningsfullt ta emot sorgen och lika högaktningsfullt ta farväl av den så att en tacksamhet över det som varit och fortfarande är och kan ta plats. Ett perspektivbyte.

Tekniskt
Jag har utforskat vad som händer med andningen och mina stämband när jag gråter och om det är fysiskt möjligt att musikaliskt gestalta, alltså om jag övar tillräckligt på att gråta och sjunga samtidigt. I det utforskandet uppmärksammades jag via mina sångpedagoger Karin Bengmark och Ingrid Brännström om SOB tekniken, en sångteknik som är vanlig bl.a. inom opera och jazzgenrerna där man använder sig av tjocka stämband och ett lågt struphuvud.

Gråtens sociala konstruktion
Att identifiera sig som svart kvinna kan med följd komma med en stereotypiserad bild av den "starka svarta kvinnan". Där kan gråten tolkas som aggressivitet istället för mänskligt beteende där det finns ett normerande resonemang som anser att hon borde stålsätta och trycka undan sina känslor. Detta går långt bak genom generationer och kulturer och forskning om detta finns t.ex. inom förlossningsvården. Jag anser därför att det är viktigt att normalisera svarta personers tårar. Det handlar inte om "att tycka synd om," utan att även kunna få gråta för att man är lycklig eller annan känslostämning som man vill dela med sig.

Jag vill nollställa och skapa mina egna nya uttryck baserat på mina egna förutsättningar utan påtryck från den yttre världens förväntningar. Gråten kan bli förvirrande för publiken eftersom man har en stark bild kring vad en svart stark kvinna ska vara. Personligen handlar det om att göra upp med mig själv och de normer jag har internaliserat och jag kan tycka detsamma för åhöraren.

Urval gråt
Jag har valt att använda gråt som praktisk metod på scen, under rep och skapande.

Avenue och dialog
Jag har under processen valt att namnge min examenskonsertkonstellation "Avenue" inspirerat av afrobeatsartisten Fela Kutis uttryck "Music is the weapon, for communication, for progress", där han i en intervju även sa att "Music is the avenue where it can be said, and people can listen to it quickly, relate to it much more than reading newspapers". Jag vill att avenue ska vara vägen där människor möts för att bearbeta sitt inre, och skapa en bättre värld. Vi ska prata om det som inte syns och det vi inte samtalar om. Medlemmar i avenue och musiken kan komma in och hjälpa avdramatisera samtalet.

1.4.3 - Musikaliskt flöde

Jag har läst Kjell Fagéus bok *Musikaliskt flöde* och plockat ut de övningar och tillvägagångssätt som jag tycker passar mig och min svarta erfarenhet. Musikaliskt flöde handlar om artistisk mental träning (förkortat AMT) där olika förhållningssätt till framträdanden och reflektioner kring verktyg för sammanhang där nervositet och stress uppstår kan användas. Fagéus 14-veckorsprogram innehåller avslappnings- och visualiseringsövningar, reflektions och framtidsvisionövningar där jag med hjälp av dessa tittar på min egen inställning till prestation för att kunna bidra till mina övningar med syftet att känna glädje och frihet på scen.

Urval mental träning
Jag har valt att primärt använda kristallmeditation och den mentala träningen som praktiska metoder inför konserter, rep och skapande.

1.4.4 - Egen kartläggning, intervjuer, frågor till publik & loggbok

Intervjuer
Jag har valt att intervjua 4 st intervjupersoner (IP), varav 3 är POC och 2 från den afrikanska diasporan. IP1 är en poet och aktivist inom diskriminering och projektledare, IP2 är bl.a. föreläsare inom diskriminering, IP3 är saxofonist och IP4 är forskare och psykolog. Jag valde just dessa intervjumänniskor eftersom de är en blandning av olika kompetenser kopplat till tematiken och finns nära i min branschkrets och därmed för mig lättillgängliga.

Det bör understrykas att även om de respondenter enligt definitionen är afrosvenskar, så är de individer med identiteter som påverkats av oändligt många andra faktorer än denna grupptillhörighet. I denna undersökning diskuteras endast de faktorer och variabler som kan antas eller som möjligen har en koppling till grupptillhörigheten.

Intervjufrågorna lyder:
1. Berätta vad du tänker när du hör uttrycket "gråt och den starka svarta kvinnan".
2. Vad använder du för strategier i vita rum för att uttrycka dig?
3. Har du en personlig erfarenhet av behovet att låta eller uttrycka dig som mer svart? Upplever du en låsning till när du vill låta eller uttrycka dig mer vithetskopplat?
4. Vad tänker du när du hör "Varför tror ingen på smärtan och blockeringen jag bär/varför får jag inte ta plats förens jag sjunger?

Frågor till publik
Efter testkonserter har jag ställt dessa frågor till publiken:
1. Hur upplevs det kommunikativa i mellanpraten i musiken?
2. Hur uppfattas jag när jag improviserar på t.ex. en halling, alltså utforskar etnicitetskopplade röstideal?
3. Vad uppfattar ni när jag sjunger (innan och efter en improvisation, gråt eller meditation), uppfattar ni en båge och i sådana fall vilken relation har ni haft till mig innan och vilken ny relation hittar ni till mig, rummet och sammanhanget efter?
4. Förändras er upplevelse av musiken baserat på denna nya relation till mig eller sammanhanget?
5. Vad tänker ni när ni hör frågan "Varför tror ingen på smärtan och blockeringen jag bär/varför får jag inte ta plats förens jag sjunger?

Mina inre djupare frågeställningar inför/under/efter en konsert lyder:
1. Har den kommunikativa aspekten med musiken minskat klyftan mellan mig och publiken? Både inifrån mig, mitt möte med publiken och upplevelsen av åhörarens möte med mig. (Det blir min upplevelse även om jag ställer frågor till en testpublik).
2. Hur känns det för mig när jag improviserar på t.ex. en halling, alltså utforskar etnicitetskopplade röstideal?
3. Känner jag utlopp eller chansen att uttrycka min historia och förstår åhöraren den?
4. Hur känns det när jag gråter och efteråt?
5. Vågar jag sjunga mjukt när jag vill eller får en impuls till att göra det?
6. Vad blir det för skillnad och hur påverkas musiken när jag blir friare i förhållande till den blockering jag känt innan?

Kartläggning
För mig handlar den egna kartläggningen om att utifrån den svarta kroppens perspektiv använda mig av ett djupare medvetande för att nå ett resultat. Att musicera i vita rum med den medföljande minoritetstressen har satt mig på en resa där det först var viktigt för mig att återta den afrikanska identiteten, en period då jag bar mycket afrikanska tyger och anammade genrens vokaliska stil. Senare skedde en vändning där jag, när jag spelade svensk folkmusik, snarare hade en starkare vilja och behov att bära de svenska eller vithetskopplade dräkterna, för att ta tag i ägandeskapet där ett

behov av att ingen annan styr narrativet fanns. Där hade jag svårare att anamma genrens vokalstil. Jag landade i att jag egentligen nog vill båda av dessa alternativ och började istället ställa mig frågan, varför låter min musik som den gör? Jag insåg att svaret låg i en blandning av de influenser som både medvetet och omedvetet påverkat mig under uppväxten. Därför är en av uppdragen i detta arbete att göra min tolkning av några av mina (för det mesta svenska) popklassikerna som präglat min uppväxts musikupplevelser.

Loggbok
Jag har filmat och spelat in egna övningar för att hjälpa kartlägga min process.

1.5 - Genomförande

Urval
Jag har valt att avgränsa delar av mina ursprungliga metoder och delar av det ursprungligen tänkta teoretiska materialet. Efter en undersökning på samtliga 7 huvudchakras valde jag till slut att fokusera på 4 av 7 st chakras inom kristallmeditationen. Detta för att jag efter research och mätning på internet, där jag fick besvara frågor, upplevde att dessa chakras var antingen över- eller underaktiva inom mig, d.v.s. obalanserade. De 4 chakran jag valt är *Sacral* (ton D/D#), *Heart* (ton (F/F#), *Throat* (ton G/G#) och *Third eye* (ton A/A# och köpte sångskålar i dessa toner. Efter noggrann research valde jag kristallskålar i tonarter G# *(throat chakra)* och A# (*third eye chakra)* samt kvartsskålar i D *(sacral chakra)* och G (*throat chakra)*. Urvalet var baserat på en bandning av en bedömning av överaktiva chakran, låtar jag skrivit i respektive tonarter samt pengar, kristallskålar är dyra.

Från början tittade jag även på begreppet “etnicitetskopplade röstideal” som en forskningsmetod, men insåg att den utforskningen är det jag gjort sedan jag började på Högskolan för scen och musik. Att studera på Världsmusiklinjen innebär att jag ständigt sätts i kontexten "nordisk folkmusik" - också som minoritetsperson i vita rum och genrer som svart person och musiker. Det kan handla om att jag som svart, med min röst, kular på en dancehall riddim (rytm) eller toastar (jamaicanskt röstuttryck) på en halling. Därmed upplever jag att jag även fortsätter med etnicitetskopplade röstideal i detta arbete, per automatik. T.ex. anser jag att som svart person i kontexten gråttradition även är en etnicitetkopplad röstidealkontrast.

Jag upptäckte att svarta personer, som ett kollektiv, har en styrka av att jobba intuitivt. Vi kanske inte har en stark (dokumenterad) historia av akademi och det ska inte prägla vårt narrativ med jag valde i detta arbete att försöka hålla fast vid konsten. Att vara så personlig och specifik som möjligt snarare än generell. I de tankarna kom jag fram till att det är viktigt för mig att fokusera på chakras, healing och specifikt generationstrauma.

Sammanfattningsvist så började jag med intervjuer, samtidigt som jag gjorde research på gråttradition och gråt. Sedan följde research inom sångskålar, chakras och jag började utöva kristallmeditation inför skapande, repetitioner, konserter och även under konserter. Detta främst för att stimulera till ett mentalt tryggt rum för att kunna sjunga i kontrast till mina mer använda vokala uttryck. Därefter började jag utöva gråt och sång under egen övning och på testkonserter samt brainstorming med två mentorer från den afrikanska diasporan som extra stöd för kartläggning och bearbetning. Under konserter fördes dialog och efter konserterna ställdes frågor. Med detta skedde en kartläggning av tankar innan och under processen, därefter analyser av dessa dialoger där också publikens svar vävdes in i samband med mina handplockade övningar från Musikaliskt flöde.

KAPITEL 2 - PROCESS & RESULTAT

Under min process har jag upptäckt att jag inte bara är en sak, jag är flera, att min historia och resa är mångfaldig och flerdimensionell och därför upplever jag att kunna uttrycka mitt konstnärliga arbete simpelt blir begränsande.

2.1 Kristallmeditation utifrån specifika chakras

Jag upptäckte att innan jag kunde besvara på vad för förberedelse jag behöver göra mot ett tryggare inre rum, oavsett hur jag tror jag uppfattas, behövde jag låta mig ledas av processen in i en djupare frågeställning. Den frågeställningen handlar om vad det är för mentalt och chakraliskt hinder som sker innan jag ska uttrycka mig. Där upptäckte jag att det fjärde chakrat, *throat*, kopplat till kommunikation och självuttryck, oftast är blockerat hos mig och att andning därmed är essentiell för att kunna öppna upp för uttrycket. Som slutsats fick jag i denna undersökning använda mig av Kjell Fagéus avslappningsövningar som tillägg till mitt skräddarsydda program.

När jag mediterat till det sjätte chakrat, *third eye,* med respektive sångskål som representerar intuition, medvetenhet och uppfattning, har arbetet lett mig vidare mot en djupare förståelse. Denna förståelse pekade mot att om jag tränar upp min intuition kommer den tala starkare till mig om vad som uppfattas från både mitt perspektiv och åhörarens som i denna kontext är majoritetsbefolkningen.

När jag mediterat till det andra chakrat, *sacral,* med respektive sångskålar som representerar självkänsla och självförtroende kring kreativitet, har jag upplevt att den konstnärliga prestationspress jag känt minskat. Jag upplever att kristallmeditationen hjälper med att kunna våga sjunga mjukare och jag upplever att jag behöver bemöta mitt inre i det och vad det innebär.

2.2 Gråt

Gråt metoden har fungerat på det sätt att jag har en bild av när jag ska gråta, t.ex. under ett visst part i en låt, när jag vill öva på att sjunga samtidigt, eller under ett mellanprat på scen.
Men det är på ett infall när det sker, därför är det skillnad på att bestämma mig när jag vill gråta vs när gråten faktiskt kommer. Det handlar om att bestämma sig för att nu tillåter jag mig till detta, men även så mycket mer som hör till. Under processen med sångpedagoger har en djupare frågeställning ställts: är det fysiskt möjligt att musikaliskt gestalta något genom att gråta och sjunga om man övar tillräckligt på att gråta och sjunga samtidigt? Jag har upptäckt att det är lätt att sjunga mer känslobaserat efter gråten är klar och att jag känner mig mer orädd i mitt uttryck då.

Jag har vidare utforskat vad min och åhörarens upplevelse är av att gråta offentligt och på scen. Under dessa rep och konserter har jag övat på att använda smärtan och nervositeten istället för att motarbeta den. Detta har jag gjort genom storytelling under mitt gestaltande. Där har jag upptäckt att när jag gråter och sjunger blir det även lite falskt. Vidare upplever jag att när gråten är klar gestaltar jag inte längre genom gråten i sig utan med gråtens och meditationens terapeutiska resultat. Där upplever jag att mitt konstnärliga uttryck blir mer ärligare och sårbart. Eftersom gråterskans uppgift har handlat om att gå in i en känslostämning utan att förlora greppet om situationen har jag i mitt fall inte upplevt detta stämma eftersom jag upplever min gråt och sång handla om att släppa och låta rösten styra. Jag har också upplevt det svårare att gråta på rep än på konserter.

Jag upplever således att gråten har påverkat mig och att gråtens läkningsförmåga påverkar mitt konstnärliga uttryck positivt. Jag ser en parallell mellan den traditionella gråtsången och mitt musicerande på det sätt där man kan se det som att diskrimineringen, en fysisk sorg förkroppsligad i en musikalisk blockering, får chans att bearbetas och således får en del av traumat ”lämna” min kropp. Där har gråten kunnat hjälpa min förhållning till min omvärldsanalys när jag gestaltar.

2.3 Musikaliskt flöde

Jag valde två favoritövningar från boken *Musikalisk flöde*, dels "William" där man föreställer publiken som ett barn som utgår att publiken vill leka med en, dels en hybrid mellan övningen "stearinljuset" som handlar om att spela så att ljusets låga inte "släcks" och en övning där man ska titta långt upp mot fjärran när man musicerar, för att associera hjärnan med att tänka positivt.

Min egna reflektionsövning var att identifiera mina triggers genom att dokumentera tankar innan framträdanden. Mina triggers visade sig vara majoritetsbefolkningens förväntan på mig som ligger som en grundblockering, ihop med rädslan att förminskas och beskyllas för överkänslighet. Detta är ett konkret resultat jag anser komma från minoritetsstress. Andra insikten av resultatet är att jag själv vill ta makt över hur jag kan och får låta som.

Jag tillade som tidigare nämnt *Musikaliskt flödes* fysiska avslappningsövning såväl som förberedelser inför konsertövning och kopplade även dessa med mina fördjupade frågeställningar kring låsningar och öppningar för mitt uttryck och om jag kan använda nervositeten på scen istället för att motarbeta den. Resultatet blev att övningarna hjälpte till en viss del eftersom jag ändå kände mig nervös under vissa moment, men kanske inte lika mycket som vanligt. Jag valde i stunder av mitt nervösa tillstånd under testkonserter att använda den skakiga rösten som uppstått och jag upplevde att jag bröt mig igenom en del av nervositeten.

2.4 Egen kartläggning, intervjuer, frågor till publik & loggbok

<u>Egen kartläggning</u>
Jag upptäckte att vilja låta mjukare är ett eget krav jag har på mig själv. Jag upplevde att min blockering för att kunna musicera mjukare handlar mycket om min bild av majoritetsbefolkningens konstnärliga förväntan på mig, att det är mitt egna krav att inte vilja bemöta förväntningen och därför känner jag behovet av att utforska det mjuka. I det uppstår det ändå en blockering, som en psykolog kan kalla konstnärlig prestationspress.

Med min sångpedagog Ingrid Brännström valde jag att pröva använda ett nytt perspektiv på min gestaltning. När det är nytt kan man vara nervös, sa hon. Kan jag utforska att använda utgångspunkten "Jag är subjekt inte objekt och nu ska jag berätta något för dig" metoden? Jag upplever att denna metod har hjälpt mig i att ta bort fokus, tyngden och makten som jag upplever åhöraren haft på mig och hjälpa mig titta inåt för att sedan gestalta utåt.

Eftersom jag härstammar från Ghana har ett behov varit att undersöka hur utforskandet av mina förfäders tradition kan påverka mitt undermedvetna, mitt musicerande, min självförmåga, självkänsla och identitet. I det utforskandet, där jag bl.a rest till Ghana och researchat musiken, har jag insett att community är väldigt högt värderat och starkt präglat i västafrikansk kultur. Jag valde därför därefter att tillägga medlemmar från bl.a. Tensta gospelkör och dansare, alla från den afrikanska diasporan, att delta i min repprocess och mitt examensperformance. Jag har insett att detta val kan ha att göra med viljan att skapa egna trygga rum och jobba separatistiskt, som jag tidigare nämnt forskning visar är en strategi för när man utsatts för diskriminering. Under projektet har jag även t.ex. anställt slagverkaren Kristina Aspeqvist för att hålla workshops i Kpanlogo och Agbadza och Stefan Bergman i Yaa Amponsah, som är traditionsmusik från Ghana. Trots att de är vita musiker har jag känt mig väldigt trygg att inkludera dem i resan då jag känner Kristina och Stefan har varit min lärare i musikteori genom åren.

Kring utforskningen av min svarta kropps konstnärliga uttryck i vita rum insåg jag att min svarta kropp ibland hindrar och ibland hjälper sammanhanget. Jag upptäckte vidare att jag upplever att folk generellt går igång på stereotyper, alltså på att jag spelar den roll man fäst vid en kropp, och att jag gör det som förväntas baserat på hur jag ser ut. Samtidigt upplever jag att kontraster, som t.ex. utifrån min svarta kropp, som att gråtsjunga eller sjunga mer vithetskopplat har samma effekt på åhöraren.

Min upplevelse av att människor går igång på stereotyper upplever jag är det som ibland blockerar en acceptans för min plats i världen och därmed min konstnärliga gestaltning. Min upplevelse kring kontrasternas positiva effekt upplever jag är hypersynligheten som i det konstnärliga sammanhanget upphöjs positivt där man tillåts vara the outcast, men gärna begränsat och inte hela vägen. Detta bekräftar Ahmeds forskning som nämnts tidigare om att hypersynlighet bekräftar rummets vithet som även gör att man osynliggörs. Det konstnärliga resultatet upplever jag då blir en känsla av att ens röst osynliggörs på det sättet att den inte värderas, att den inte är värd att bryta sig loss från normer för, så det är bara att fortsätta toasta eller sjunga lite mjukt men gå inte in för det. Därför kändes det ännu viktigare att verkligen genomföra min tolkning av popklassikerna, och låta det vara en del av min examensperformance.

Testkonsert

Inför en CRP (Critical response process) efter en testkonsert på skolan januari 2023, ställde jag mig en grundlig frågeställning som löd: vad händer när jag utforskar och vad är min upplevelse av hur jag uppfattas av åhöraren? Svaret blev att jag upptäckte att klyftan mellan mig och publiken jag upplever, t.ex. innan en meditation när jag utforskar, möjligen till en viss del kan vara min inre upplevelse, och inte publikens. Detta p.g.a. att ett kollektivt svar från publiken var att de inte upplevde någon stor skillnad från mig efter min meditation eller gråt som gjordes på scen, utan att de upplevde hela framträdandet organiskt. De upplevde improvisationen på hallingen som en kommentar eller inledning till ett nytt musikaliskt parti där majoriteten av publiken upplevde mig trygg, säker och självklar. De kommenterade dock att eftersom vändningen från en highlife låt till en halling upplevdes oväntat blir vikten av mina medmusikers musikaliska hjälp med starka impulser vital. Detta så att jag kan luta mig tillbaka och ta min självklara plats och röst i musiken.

Jag upplevde en nervositet när jag väl stod på scen och som tidigare nämnt valde jag att använda den darriga rösten som uppstod istället för att motarbeta den när jag skulle improvisera. Jag upplevde en öppning efteråt, men publiken upplevde att uttrycket kändes ärligt igenom hela framträdandet. I detta har jag upptäckt att det finns en blockering kring att dela min musikaliska själ och min berättelse genom toner, där en anpassning mot majoritetsbefolkningen sker som tar skada på mitt inre. När uttrycket strömmar upplever jag att publiken upplever en trovärdighet. Vidare ställer jag mig då frågan varför jag i andra stunder inte tror att det kommer fungera och att jag därmed kommer accepteras. I denna djupare frågeställningen funderar jag på om det är för att jag inte har ett facit, alltså en förutfattad föreställning, på hur jag kommer mottas.

Sammanfattning frågor till publik

Publikens svar var att föreställningens båge innan och efter en meditation eller gråt upplevdes mer som en dramaturgisk kurva, att publiken förändras, lyssnar på ett annat sätt, snarare än att upplevelsen av mig förändras. Någon enstaka (då från mitt band) upplevde mig mjukare efteråt, men publiken upplevde alltså ingen förändring i musiken och att dem gillar det. Sammanfattningsvist upplever publiken att jag förändrar publiken och att det blir en förändring i rummet. Vidare upplevde publiken att kristallskålen blev något man som åhörare inte visste att man hade saknat eller behövde och att man grundades fysiskt av ljudet. Man kände sig närmare musiken och därmed upptäcktes mer öppenhet för relationen till musiken och kanske inte musiken i sig.

Kring frågeställningen av vad de tänker på när de hör “varför tror ingen på smärtan och blockeringen jag bär/varför får jag inte ta plats förens jag sjunger” upplevde publiken att det är ett påstående och en upplevelse i mig, en saknad av trovärdighet även när jag inte sjunger, att alla kan relatera och känna så och att det väcker saker hos en att höra påståendet. Vidare uttrycktes det att sång är starkt, sång är helande och terapeutiskt och ett sätt att dela bitar av sig själv som är svårare att kommunicera, men begränsande om det bara är då man blir hörd, men att sång ändå är en styrka. Sammanfattningsvist ville publiken höra mer om mina erfarenheter eftersom det jag pratar om i mina mellanprat på föreställningen kändes starkt och att man således tror på mig.

2.5 Sammanfattning respondenternas intervjusvar

Gråt
Kring frågeställningen om gråt och den arga svarta kvinnan beskriver IP4 att man generellt kan känna att man som POC måste jobba trippelt så hårt, att gränser är svåra att sätta och att det är en känsla av att man behöver vara exceptionell för att bli accepterad. Vidare beskrev IP4 en metafor om den svarta kroppen som kapitalistens agenter. Där den starka feministen är en arena där kapitalismen använder och säljer produkter och att motnarrativet, gråten humaniserar den svarta kroppen.

IP1 beskrev att identifiera sig som kvinna ofta följs automatiskt av den stereotypiserade bilden av den "starka svarta kvinnan" där gråten tolkas som aggressivitet och det finns ett normerande beteende som avser att hon borde stålsätta sig och trycka undan sina egna känslor. "Detta går långt bak genom generationer och kulturer. Det är viktigt att normalisera svarta personers tårar. Det handlar inte om "att tycka synd om," utan att även kunna få gråta för att man är lycklig, känslosam eller att man har en annan smärta man vill dela med sig av. Man ska få kunna göra det man vill med sina egna förutsättningar utan regler. Det kan bli förvirrande för publiken eftersom man har en stark bild kring vad en svart stark kvinna ska vara. Det handlar om att göra upp med sig själv och de normer man internaliserat. Vi bär alla på väldigt olika historier där olika erfarenheter har format oss till dem vi är."

Låsningar och inre rum
En följdfråga som ställdes under intervjuerna var om man anser att man först behöver skapa ett inre tryggt rum för att senare kunna stärka konstnärlig gestaltning i vita rum? IP4 svarade att man i det snarare behöver stöttning. Att det inte handlar om ordningen t.ex. först det ena eller det andra, men att frågan snarare handlar om hur mycket motstånd man klarar av eftersom man kanske flyr fältet om det blir för överväldigande. Men att man inte ska vara rädd och att bara den inställningen skapar en trygghet.

IP1 beskriver vidare att det kan handla om kampen att stå upp för sig själv där det finns en kamp om att kontrollera ens självbild. IP1 gav vidare ett tips på metod att undersöka detta som var att skriva upp hur man ser på sig själv som konstnär, vad man vill förmedla på scen och hur man vill att människor ska uppfatta en. Sedan att fundera över: varför är det viktigt att människor ser mig själv på detta sätt. IP1 menar att det svaret handlar om healing. Att denna "kamp" man har behov av att föra kanske mer handlar om bekräftelse, om något man vill få, ett godkännande och att behovet av att alla lager inom en kan få ta plats, att man får möjlighet att få vara alla delar av sig själv. Att man i det kan tampas med hur man ska presentera alla lager inom sig utan rädsla att förvirra eller svika den yttre förväntningen.

Kring frågan om låsningar och vita vs svarta uttryck beskriver IP4 att det möjligen kan handla om att behöva bearbeta annat i livet. Vidare undrar IP4 om det är värt att bemöta en förväntning i viljan att låta t.ex. "mer svart" eftersom man då vidmakthåller majoritetsbefolkningens system. Att om man lyckas komma förbi låsningen och det yttre kravet hittar man någonstans genuint vad som är ens egna genuina röst.

Ta plats i vita rum
IP2 pratade om att vi som människor är konsumenter som vill känna, se, smaka, lukta och att den höga takten av information, stress och ensamhet gör att vi söker olika typer av flykter från verkligheter. Verkligheter som kan hjälpa oss ta en paus och få ro och glädje i det som kan kännas tomt och därför konsumerar vi olika upplevelser. Som icke POC publik kanske man då har svårt att ta till sig kritik om mångfald och inre föreställningar där det inte är budskapet som betyder något utan upplevelsen.

KAPITEL 3 - ANALYS & DISKUSSION

3.1 Analys & Diskussion

Det chakrat jag upplevt blockerat är *Throat chakrat* som är kopplat till kommunikation och självuttryck. Jag anser att berätta sin sanning är viktigt och har jag ett förflutet av ett sådant hämmande t.ex. kring diskriminering där också rädsla för förminskning eller beskyllas för överkänslighet härjar, kanske det inte är så konstigt att det chakrat kan vara blockerat. Vidare tror jag det kan bli svårare för det konstnärliga uttrycket att flöda igenom p.g.a. detta.

Uppfattning, rädsla och mod

Samma resonemang gör jag kring *third eye chakrat* kopplat till uppfattning. Jag tror att min uppfattningsförmåga starkt kan vara kopplat till vad jag upplever som majoritetsbefolkningens uppfattning av mig. Upplevelsen är ett samlat resonemang baserat på tidigare erfarenheter där min upplevelse av uppfattning har legat till grund för hur mycket mod som samlas för att gestalta, samt på vilket sätt jag gestaltar.

I kapitlet *Det dömande spöket* i boken *Spela Fritt* av Stephen Nachmanovitch beskrivs rädslan människan har att bli betraktad som arrogant eller utanför det ordinära.[25] Boken pratar om föräldrar som fostrar ett barn att utmärka sig, men bara inom ramen för den accepterade normen. Barnet hemsöks då av rädslan av att om den uttrycker sig på ett eget sätt så riskerar den att inte bli älskat eller accepterat som den person barnet verkligen är. Vidare beskriver boken att man som norm inte ska uttrycka sig intellektuellt eller konstnärligt, något vi har lärt oss i skolan som handlar om att inte utsättas för risken att bli avskilda från samhället. I förhållande till detta upplever jag först att mitt konstnärliga uttryck automatiskt sticker ut baserat på min svarta kropp. I förhållande till detta är min analys att det finns en ytterligare intersektion av rädsla som jag som svart person känner inför olika uttryck. Exempel på detta kan vara den tidigare nämnda grundblockering som finns som kan vara baserad på rädslan att bli förminskad och betraktas som överkänslig. Eftersom gråt redan kan betraktas som något man inte gör kan jag tycka att denna intersektion förstärks utifrån min svarta kropp. Men även en försiktighet som handlar om att inte våga ta ett ägandeskap konstnärligt, som t.ex. sjunga mjukt eller kula. Där finns en föreställning om att publiken kanske känner att det inte är ens plats att ta, eller att man inte passar i den rollen. Jag gör samma koppling när jag uttrycker min historia, som ligger till grund för rädslan att uttrycket ska ske. Ovanpå detta ligger lagret av att vara offret som gör att det upplevs ännu svårare att uttrycka sig.

Det behöver inte ens handla om det sätt jag uttrycker mig utan om storleken på konsekvensen av uttrycket, om jag ska uttrycka sig överhuvudtaget. Allt detta är faktorer som påverkar mitt medvetande och bildar ett konstnärligt uttryckshinder.

Medvetande om förväntning

Under denna process har jag som tidigare nämnt upptäckt att mina triggers är majoritetsbefolkningens konstnärliga förväntningar som ligger som grundblockeringen till min gestaltningsförmåga där ett motstånd först har visat sig kring att vilja möta förväntningen. Därefter fanns viljan att ta makt över hur jag kan och får låta, där mitt behov av att utforska det mjuka samt det etnicitetsnormativa och kroppsutmanande uppstått. Där har min konstnärliga prestationspress kommit i vägen eftersom medvetandet och uppfattningen ändå ligger där som en mur. När det gäller *sakralchakrat*, kopplat till kreativ självkänsla och självförtroende, upplever jag att bearbetningen av detta bl.a. hjälpt mig våga sjunga mjukare och att min konstnärliga prestationspress minskat men också behovet av att ta makt över hur jag kan och få låta. Att genomföra min tolkning av popklassiker i en afrobeats, dancehall och reggaetappning var otroligt givande i detta utforskande. Processen av att öva på låtarna och framföra dom som har handlat om att sträva mot kontraster, sjunga dessa vithetskopplade låtar på mitt eget sätt, har känts läkande. Frågan är om jag på mitt

[25] Stephen Nachmanovitch, *Spela fritt: improvisation i liv och konst*, (Göteborg: Bo Ejeby förlag, 2010), s-130-135.

examensperformance kommer uppleva att jag tillåts, som tidigare nämnt ”vara the outcast hela vägen” och inte inom en ram d.v.s begränsande.

Diskrimineringsgrund - gråt
Artikeln Känslomässig gråt: medicinen för att "tömma" själen” förklarar att en studie på University of California, Los Angeles (UCLA) visar att gråt även uppfyller en varnande funktion, som en väckarklocka för vårt eget medvetande. [26] Gråterskans roll som hjälp att bearbeta olika typer av sorger och farväl som t.ex. män som åkte ut i krig kopplar jag till min reflektion om just behandling av sorg. Jag tänker att utsättas för rasism är en sorg, där jag använder gråten för att visa på min smärta som finns. Där handlar det dels om viljan att majoritetsbefolkningen ska tro på mig och dels om mitt egna utlopp och läkning som gråten ger mig. Att ta farväl så att läget kan accepteras. Skillnaden här är att det inte handlar om att hjälpa någon annan att hantera en sorg som gråterskan uppgift, utan att gråten och sång för mig är att hantera min egna sorg, min egna verklighet, rasismen.

Jag tänker på Ip4’s svar om den svarta kvinnans kropp som kapitalistens agenter och analysen kring att det kan bli förvirrande för publiken när bilden av vad en stark svart kvinna är utmanas. Där tänker jag att publiken verkligen behöver förstå vad ens egna inre föreställningar kan ha varit och sedan på ett nytt sätt med nya ögon ta in vad som händer på scenen och att det kanske inte händer direkt utan att publiken behöver utsättas för det några gånger.

IP3 sa: “Så fort det kommer nära en själv så tar man det mer personligt med hela ‘Jag är ju inte rasist’ kortet osv. Det blir känsligt när det handlar om att man ska ändra på sitt eget beteende. Det är ju ‘vi’ mot ‘dom’ dära rasisterna. ‘Jag är ju inte en del av dom?!’ Där skapas en ännu större klyfta.” I förhållande till IP3’s svar upplever jag att eftersom gråten paketeras i en konstnärlig gestaltning blir det lättare för åhöraren att ta in det.

Trygga rum - gråt, nervositet
Min analys kring varför jag hade svårare att gråta under rep än under konserter tänker jag handlar om en självbevarelsemetod jag instinktivt tar till mig för att inte verka svag, som också kan tolkas som ett kontrollbehov. Jag kopplar denna analys till “den starka svarta kvinnan” förväntningen som ligger över mig under pressade fokussituationer som repetitioner där jag lär en grupp människor nytt musikaliskt material. En situation där jag inte befinner mig avslappnad nog för att komma nära gråten. Det är i de stunder jag även har haft svårast att komma ihåg att använda mig av avslappningsövningarna och kristall meditera.

Det faktum att jag känner mig lättare nervös för folk jag inte känner, men att det är svårare att släppa kontrollen och gråta framför med människor jag känner och tvärtom, tänker jag handlar om närheten i nervositet. Det är mycket som står på spel i nervositeten och där behöver jag jobba på att släppa in folk jag känner mig trygg med på djupet ytterligare.
Nervositeten som uppstår starkare specifikt kring främlingar kopplar jag till att jag inte har ett facit för utfallet och hur jag kommer mottas. Men också för att som tidigare nämnt, att självförmågan för en rasifierad som forskning visar, kan vara försämrad. Jag behöver möjligen skapa ett inre tryggt rum först och främst som grund att stå på för att kunna göra denna utforskning för att inte själv uppleva föreställningen är om klyftan.

När jag på scen gestaltar musikaliskt och använder smärtan och nervositeten istället för att motarbeta den upplever jag det fungera. Efter jag gråtit känner jag att jag fortsätter gestalta med gråtens terapeutiska resultat med ett ärligare, modigare och öppnare uttryck. Jag upplever det är för att jag släpper kontrollen. Detta resultat är något jag inte tycker stämmer överens med gråterskans uppgift om att inte förlora greppet om situationen. Eftersom jag haft ett behov av en psykologisk frigörande

[26] Utforska sinnet,”Känslomässig gråt: medicinen för att "tömma" själen”, 2022, åtkomstdatum 2023-02-07, https://utforskasinnet.se/kanslomassig-grat-medicinen-for-att-tomma-sjalen/.

metod finner jag denna metod passande. Varför jag känner mig mer orädd i mitt uttryck och att det är lättare att sjunga mer känslobaserat efter gråten är klar tänker jag även kan bero på det faktum att gråten minskar nivåerna av stresshormonet kortisol, vilket det även gör när vi mediterar och därmed känner oss lugnare efteråt.

Att min sång blir falsk när jag gråter kan också ha att göra med att jag förlorar greppet när jag gråter och låter den styra gestaltningen.

Vad är ett tryggt rum

Jag upplever att det kan ligga något i att människor inte vågar vara ärliga i ett skolsammanhang som en testkonsert kring vad de faktiskt uppfattar för att skydda sig mot en möjlig konflikt. I mina analyser har jag utgått ifrån tron om att folk är ärliga i sin feedback. Den nervositeten jag upplevde på testkonserten i januari 2023 upplever jag inte i övningsrummet eller i repsalen. Jag tänker att det beror på att jag har valt musiker och dansare jag känner mig trygg med i dessa rum. Jag upplever att jag kanske upplever en större nervositet i klassen, som i skrivande stund är helt nya personer för mig då jag tagit ett par sabbatsår.

Som tidigare nämnt upplevde publiken under testkonserten framträdandet organiskt, tryggt och självklart. Sammanfattningsvis är den röda tråden att min inre föreställning om hur majoritetsbefolkningens förväntan på hur jag ska låta driver min inre process, men detta är ju så klart kopplat till minoritetstressen som omvärlden försatt mig i. Den påverkar hur jag uppfattas när jag utforskar eftersom min konstnärliga output och uttryck påverkas av det som försiggår inombords.

Acceptans

Avslappningsövningarna från *Musikaliskt flöde* har hjälpt nervositeten till en viss del, men resten av nervositeten har jag valt att finna mig i och därmed använda det som sker genom att t.ex. i nervösa tillstånd använt den skakiga rösten som uppstått när jag musicerar. Orsaken till att nervositeten och den skakiga rösten överhuvudtaget uppstår kopplar jag till det jag tidigare nämnt om jag tror att det kommer fungera eller inte. Jag tänker att det handlar om min inre inställning som drivs baserat på om jag har ett facit eller ej för hur jag kommer mottas och utfallet.

Jag tänker vidare att det handlar om att acceptera läget, att man inte kan förändra rasismen eller nervositeten (endast till en viss del) i sig men att man kan använda den. Min analys kring att använda nervositeten är att publiken då upplever en ärlighet och trovärdighet p.g.a. det är mycket på spel.

Kopplat till det tidigare nämnda resultatet om att kontraster upplevs ha positiv effekt på åhöraren, upplever jag att en kontrast kan vara en stereotyp. En stereotyp kan vara att toasta på en svensk folksång i en svart kropp om det till exempel är ett vitt rum fyllt med svenska folkmusiker. En stereotyp kan också vara en kontrast som att gråtsjunga eller sjunga mjukt i en svart kropp. När jag pratar om anpassning menar jag förutom fysiska attribut även den musikaliska platsen som att sticka ut och t.ex. toasta i ett vitt sammanhang. Anpassningen att använda sammanhanget av hypersynlighet för att skapa förändring anser jag dock har tagit en inre skada på mig själv.

En annan djupare frågeställning till resultatet av att försätta mig i denna process, baserat på en av IP1's svar, har varit följande: handlar mina låsningar eller blockeringar om kampen att stå upp för mig själv där det finns en strid om att kontrollera min självbild? Samma fråga har jag ställt mig kring behovet av att få uttrycka mig. Eftersom forskning visar att motståndshandlingar är ett strategiresultat av att utstå diskriminering anser jag därmed att det kan ligga sanning i den sistnämnda frågeställningen. Kring den förstnämnda lutar jag återigen mot svaret, att jag har ett starkt behov att få styra mitt egna narrativ och mitt konstnärliga uttryck eftersom jag upplevt en begränsning baserat på vad jag tror andra har för uppfattning eller förväntning av mig.

IP1's svar om att svaren kan handla om healing instämmer jag med och specifikt att det kan handla om behandling av minoritetsstress där jag anser att kristallmeditationen har hjälpt. Att gråtsjunga som svart person krävs mod då man presenterar ett icke-normativt uttryck som kan förvirra åhörare och kännas blottande.

Bearbetning
Om man tittar på min bakgrund där jag fokuserat på den yttre blicken, rasismen och den yttre förväntningen har jag i detta arbete insett att den kan få finnas kvar, men att ett inåtarbete, där jag rustar mina verktyg behöver göras. Det arbetet handlar om att kunna förstå att p.g.a. den har det utvecklats en konstnärlig prestationspress och att det är den jag behöver bearbeta. Att hantera tyngden i förtrycket jag utsätts för utifrån bara de två dimensionerna, kropp och själ upplever jag blir otillräckligt. För genom till exempel psykoterapi kan man komma en bit, men utan en spiritualitet blir den andliga kopplingen inåt svår att göra. Jag upplever ju uppenbarligen svårigheter att bearbeta min identitet som afrosvensk och hålet i den, utan den andliga dimensionen. Jag upplever och anser att genom spiritualitet kan jag läka sår, trauman, som konsekvenser av kolonialism och rasism, riva ner barriärer och skapa en ny musikalisk identitet utan förväntningar kopplat till grupptillhörighet, självbild och andras förväntningar.

3.2 - Slutsats

Medvetandet av min svarta kropp, dess yttre förväntning och minoritetsstressen har varit en blockering och blivit en sorg som hindrar mig att uttrycka mig på vissa sätt. I detta arbete har jag letat efter strategier att komma vidare och det är en process. Efter sorgen utlösts sig genom gråten har jag på något sätt hittat min väg igenom det, där tankarna lett mig in på nya förhållningssätt under processens gång. Min musikaliska blockering har varit kopplad till diskrimineringen jag fått utstå. Där har även gråten kunnat hjälpa mig läka, mitt förhållande till min omvärld, acceptans och kanske till och med hjälpt mig en bit mot försoning.

En feedback från testpublik är att sång är starkt och helande och jag kan inte annat än instämma. De personliga och aningen privata texter jag delat med mig under mitt performance upplever jag publiken kunna omsätta lättare i den konstnärliga konstellationen. Således kanske konst är det starkaste verktyget för att nå människor på en emotionell nivå och bli hörd. Den insikten ger mig mer mod att våga fortsätta utforska de uttrycksmönster jag haft.

Detta arbete har handlat om erfarenheter jag haft sen tidigare där det handlar om att bygga nya kopplingar och tankesätt i min konstnärliga process och gestaltning. Att steg för steg våga bryta de tankarna man har inom sig och testa nya saker. Jag hade ingången att det kanske inte kommer funka med en gång, att det är viktigt att känna in sig själv, använda och utmana rädslan för det okända där jag får chans att välja en annan väg. Att tillåta sig själv upptäcka nytt.

Öppningen för mig har blivit, att jag starkare känt att det jag vill säga bär och att det kommer från rätt plats och har ett värde. Det har blivit en mental öppning som kanske är baserat på att jag nu har ett facit av att jag upplever att det "fungerar" från publiken. Denna slutsats hänger ihop med frågeställningen om jag kan hitta ett tryggt rum oavsett hur jag tror jag uppfattas som jag nu upplever att jag är på väg mot. I det blir inte rummet längre lika viktigt, eller mottagandet. Men för att nå dit är rummet viktigt. Därför avslutar jag med att säga det forskning visar, att skapa egna rum för mig har varit en fungerande metod.

Jag anser att jag behöver fortsätta med kristallmeditation för att fortsätta bygga en mental och chakralisk förberedelse mot ett tryggare inre rum och har med detta arbete kommit en bit på vägen.

Jag kommer fortsätta meditera med sångskålar för specifikt *sakral* och *third eye* chakran att börja med eftersom jag upplever en utveckling och förbättring kring den konstnärliga prestationspress, som varit det centrala upptäckandet i denna process och arbete. Jag tror jag kan skapa en hållbar

rutin i detta som kan stärka min musikaliska gestaltning i vita rum. Jag upplever inte längre behöva jobba på *throat chakrat* i nuläget. Detta kan ha att göra med att gråten hjälpt mig en bit på vägen kring kommunikation som lett mig till att känna makt över mitt egna narrativa självuttryck.

Att fortsätta med gråten är jag tveksam till men gråtsång är något jag vill utveckla mer och tillämpa i mitt artistiska uttryck. Jag har upplevt att när jag gestaltat min "version" (inspirerad av gråtsång) har majoritetsbefolkningen älskat det. Det har varit starkt och det ligger något i det som jag vill ta vidare då det uttrycket kommer naturligt. Den inspirerande gråtsången blir en kontrast som blir intressant och accepterad. Därför anser jag att gråten har påverkat min förmåga att ta initiativ och ta plats på scen och kanske även hjälpt med att humanisera min svarta kropp.

Jag vill påpeka att det behövs mer forskning inom ämnet. Jag upplever att just det intersektionella lagret av hudfärg saknas i den forskningen jag hittat.

4.1 - Referenser

BÖCKER
Fagéus, Kjell. *Musikaliskt flöde: artistisk mental träning för scen och undervisning*. Stockholm; Gehrmans musikförlag, 2013.

Ling, Jan. *Europas musikhistoria. Folkmusiken: 1730-1980.* Solna: Arkiv, *1989.*

Nachmanovitch, Stephen. *Spela fritt: improvisation i liv och konst*. Göteborg: Bo Ejeby förlag, 2010.

AKADEMISKA UPPSATSER
Klevebrant, Minja."Traditionsbärare - är du genuin nog?". Kandidat, Högskolan för scen och Musik, 2011, https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/26705/gupea_2077_26705_1.pdf?sequence=1.

Nordstrand, Emma. "Det kommer vara människor i den här världen som hatar dig", Kandidat statsvetenskap, Göteborgs Universitet, 2019. https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/60605/gupea_2077_60605_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Udd, Nathalie. "Being the black boss lady", Kandidat sociologi, Göteborgs Universitet, 2020. https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/66691/gupea_2077_66691_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

WEBBADRESSER
"Chakras — wiki". Anahana. Åtkomstdatum 2023-02-07. https://www.anahana.com/sv/yoga/chakras.

Länsstyrelsen, Vidga Normen. "Svart eller brun - Handbok om aktiva åtgärder kopplat till hudfärg". Åtkomstdatum 2023-03-23. https://catalog.lansstyrelsen.se/store/39/resource/DA_2019__13.

Martin, Erica. Ten thousand villages, Mosaic. "Everything you didn't know about singing bowls", 2021-05-27. https://www.tenthousandvillages.com/mosaic/singing-bowls/.

Shanti Bowl,"Singing bowls: complete guide". Åtkomstdatum 2023-01-21. https://www.shantibowl.com/blogs/blog/history-of-singing-bowls.

Daito, Masumi. "Dechen". Åtkomstdatum 2023-01-21. https://masumidaito.com.

Gillespie, Claire. "What Is Generational Trauma?". Åtkomstdatum 2023-03-07. https://www.health.com/condition/ptsd/generational-trauma.

Rentola, Annika. Hufvudstadsbladet, "Gråtkvädet gör sorgen synlig och hanterbar", 2017. Åtkomstdatum 2023-02-07. https://www.hbl.fi/artikel/f9e77bea-f726-4eb0-bee8-734942c342e1.

Utforska sinnet, "Känslomässig gråt: medicinen för att "tömma" själen", 2022. Åtkomstdatum 2023-02-07. https://utforskasinnet.se/kanslomassig-grat-medicinen-for-att-tomma-sjalen/.

Temple, Jude, R.N. Mind body green,"In Defense Of Tears: The Science & Spirituality Behind A Good Cry", 2017. Åtkomstdatum 2023-02-07. https://www.mindbodygreen.com/articles/health-benefits-of-crying.

Blixt, Amalie. Woman DK. "Derfor er det faktisk sundt, hvis du er en rigtig tudemarie", 2019. Åtkomstdatum 2023-02-09. https://woman.dk/sundhed/wellness/derfor-er-det-faktisk-sundt-hvis-du-er-en-rigtig-tudemarie.

Sundqvist, Sofia. "6 anledningar: Därför är det nyttigt att gråta". Allas, 2021. Åtkomstdatum 2023-02-09, https://www.allas.se/halsa/6-anledningar-darfor-ar-det-nyttigt-att-grata/7532864.

JOURNAL ARTIKEL I EN ONLINE JOURNAL

E. Goldsby, J. Mills, L. Goldsby, McWalters. : Mood, Emotional, and Spiritual Well-Being Interrelationships". 27 Jan 2022. Åtkomstdatum 2023-02-15. https://www.mdpi.com/2077-1444/13/2/123#.

WIKIPEDIA
Wikipedia. "People of colour". Åtkomstdatum 2023-04-28. https://en.wikipedia.org/wiki/Person_of_color.

Wikipedia. "White passing/vitpasserande". Åtkomstdatum 2023-04-27". https://en.wikipedia.org/wiki/Passing_(racial_identity)

RADIO
Hietanen, Anne. YLE. "Pirkko Fihlman har lärt upp gråterskor i över tjugo år".2017. https://svenska.yle.fi/a/7-1343699.

Sveriges Radio, 2018,"Sorgesångarna", https://sverigesradio.se/avsnitt/1174431.

Loggbok
https://drive.google.com/drive/folders/1PLvQENJ0egH16YbTwvlapq_7bMVoP80_?usp=share_link

Testkonsert
https://www.dropbox.com/sh/htoyd4j5jb9uy0g/AAD135Foh_WkEqPmKZQ9qrN3a?dl=0