

## EXAMENSARBETTE

**Rummet utanför staden**  
- om individens upplevelse av Självvet och  
interaktionen i en ickeverbal miljö på en  
retreatgård ur ett symboliskt  
interaktionistiskt perspektiv.

Examensarbete inom Socialpsykologi  
C-nivå 30 Hp  
Vt 2009

Madeleine Saldner

Handledare: Anette Lundin  
Examinator: Lars-Erik Berg

## Resumé

Syftet med denna uppsats är att beskriva och förstå hur interaktion uppkommer och formas, hur individerna upplever interaktionen samt sitt Jag i en ickeverbal miljö. För att uppnå uppsatsens syfte är den övergripande frågeställningen: *hur kan vi ur ett symboliskt interaktionistiskt perspektiv förstå hur interaktionen uppkommer och formas i en ickeverbal retreatmiljö samt hur deltagarna upplever sitt Själv och interaktionen, interaktionens uppkomst och formande i en ickeverbal miljö på en retreatgård?* För att empiriskt besvara dessa frågor gjordes kvalitativa semistrukturerade intervjuer och därtill har två mindre deskriptiva och i viss mån tolkande observationer genomförts. Den empiri som framkom har analyserats med hjälp av Mead (1979), Goffman (1959) och Berg (1992). Studien visar på att individen i den ickeverbala situationen upplever sig gå in i sitt Själv och erfara en reflektionsprocess som bidrar till utveckling och nyorientering. I den ickeverbala interaktionen pågår ett flöde av gester och en symboliseringsprocess varigenom en del interaktion upplevs som signifikant och andra delar som mycket ovissa då feedback inte förekommer som i den verbala interaktionen. I retreaten upplevs en stark och speciell gemenskap bland deltagarna.

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Introduktion</b>	1
1.1	Syfte och övergripande frågeställning	1
1.2	Definition och beskrivning av retreat	2
1.3	Disposition	2
<b>2</b>	<b>Teoretiska utgångspunkter</b>	3
2.1	Ickeverbale interpersonell interaktion	3
2.2	Interpersonell interaktion	4
2.2.1	Definition av situationen	4
2.2.2	Interaktion och symboler	5
2.2.3	Uppträdande och roller	5
2.3	Individens inre processer	6
<b>3</b>	<b>Metod</b>	8
3.1	Intervjuer	8
3.1.1	Urval	8
3.1.2	Beskrivning av respondenterna	9
3.2	Observationer	10
<b>4</b>	<b>Resultat</b>	12
4.3	Observationer	12
4.3.1	Samlingar	12
4.3.2	Måltider	14
4.3.3	Möten	15
4.3.4	Sammanfattning observationer	15
4.4	Resultat Intervjuer	16
4.4.1	Att vara i tystnad	16
4.4.1.1	Upplevelse av retreaten och tystnaden	16
4.4.1.2	Upplevelse av sig själv i tystnaden och tystnadens påverkan.	18
4.4.1.3	Upplevelse av sinnen, koncentration och uppmärksamhet i tystnad	19
4.4.1.4	Upplevelse av sig själv genom andra	20
4.4.2	Att "tala" i tystnad	21
4.4.2.1	Upplevelse av att meddela sig med andra	21
4.4.2.2	Upplevelse av kontakt och utbyte av tecken i mötet med andra	22
4.4.2.3	Upplevelse och beskrivning av andra i tystnaden	23
4.4.3	Tillsammans i tystnad	25
4.4.3.1	Upplevelse av närhet och utrymme	26
4.4.3.2	Upplevelse av gemenskap	26
4.4.3.3	Upplevelsen av det personliga och gruppen	27
4.4.3.4	Upplevelse av positioner och roller	28
4.4.3.5	Upplevelse av anpassningen till den tysta miljön och ledarens roll	29
4.4.4	Sammanfattning resultat av intervjuer	30
<b>5</b>	<b>Analys av intervjuer och observationer</b>	31
5.1	Självvet i det ickeverbala	31
5.1.1	Objekt för sig själv och reflektion	31
5.1.2	Självvet genom andra och attitydtagande	33
5.2	Ickeverbale interpersonell interaktion	34
5.2.1	Den ickeverbale gesten	34
5.2.2	Blicken och leendet som symboler	35
5.2.3	Rörelser och handlingar	37

5.2.4	Symboliserat beteende.....	38
5.3	Gemenskapande .....	39
5.3.1	Anpassning och definition av situationen .....	40
5.3.2	Uppträdande och Roller .....	41
5.4	Sammanfattning analys .....	43
6	<b>Diskussion</b> .....	44
7	<b>Slutsatser</b> .....	48
7.1	Svagheter och styrkor.....	48
7.2	Framtida forskning.....	49
	Referenslitteratur.....	50
	Bilaga 1a .....	51
	Bilaga 1b .....	53

# 1 Introduktion

Människan är en interagerande varelse (Dimbeleby & Burton, 1997). Enligt Mead (1976) är människan även en språklig varelse, född som människa i den språkliga handlingen. I min uppsats vill jag göra en resa med de människor som av skiftande anledningar valt att lämna den verbala handlingen under en tid, här i form av att delta i en tyst retreat. Att åka på en organiserad form av retreat kan vara en växande trend bland människor i Sverige enligt två reportage gjorda från retreatgårdar (Johansson, 2008; Wärm, 2008). Genom retreaten erbjuds en möjlighet att åka bort från vardagens stress och krav till en lugnare plats för att avsiktligt vara i tystnad. Här deltar en grupp av människor, ofta okända för varandra, i en retreat och delar tystnaden. Oavsett om deltagandet i retreaten ökar eller om det snarare är uppmärksamheten kring dem som gör det är det på flera sätt spännande att bevittna människan i denna miljö ur en socialpsykologisk synpunkt. Här befinner sig individen i en situation som kan tänkas vara i kontrast till dennes vardagliga miljö. Individen ges möjlighet att agera, konstruera och reflektera i en process utifrån sitt Själv (Mead, 1979). Samtidigt befinner sig individen i nära samspel och interaktion med andra individer. I en sådan social process återfinns bland annat individens attitydtagande, symbolskapande, förväntningar och definitioner av situationen (Goffman, 1959). Det är alltså med individens intrapsykiska processer och den interpersonella ickeverbala interaktionen i blickfång, både som analysnivåer och i tätt beroende av varandra, som denna uppsats får en socialpsykologisk relevans. Denna undersökning avses riktas till insatta inom det socialpsykologiska området.

## 1.1 Syfte och övergripande frågeställning

Syftet med denna uppsats är att beskriva och förstå hur interaktion mellan individerna uppkommer och formas, hur individen upplever interaktionen samt sitt Själv i en ickeverbal miljö. För att uppnå uppsatsens syfte är min övergripande frågeställning: *hur kan vi ur ett symboliskt interaktionistiskt perspektiv förstå hur interaktionen uppkommer och formas i en ickeverbal retreatmiljö samt hur deltagarna upplever sitt Själv och interaktionen, interaktionens uppkomst och formande i en ickeverbal miljö på en retreatgård?* Denna övergripande frågeställning leder vidare till följande frågor:

- Hur upplever individen sitt Själv, dess formande och attitydtagande i tystnaden?
- Hur formas interaktion och signifikant interaktion samt hur upplevs detta av individen?
- Hur uppträder och förhåller sig individen i interaktionen i relation till andra samt hur upplevs detta av individen?

## **1.2 Definition och beskrivning av retreat**

Beskrivningen som här följer utgörs av en samlad bild från respondenternas utsagor om de former av retreat de deltagit i samt underlaget från de genomförda observationerna. Retreat avser här en tyst retreat; den hålls i verbal tystnad, som en organiserad samling på en plats dit människor gjort ett medvetet val att komma. Deltagande i en tyst retreat innebär att individen tillbringar ett antal dagar i någon form av avskildhet från dennes vardagliga sammanhang samt under avsaknad av verbal interaktion, men i samvaro med andra deltagande. Individen har inte något uttalat socialt ansvar gentemot andra människor under retreatens gång och behöver inte ha ansvar för några uppgifter då mat och samlingar sköts av personal. Samtidigt ingår individen i en grupp av andra människor då de exempelvis äter tillsammans, bor i samma hus och deltar i meditationer, böner eller liknande.

## **1.3 Disposition**

För att få en förståelse för den teori och de begrepp som använts i forandet av frågeställning och den kommande analysen ger uppsatsen en koncentrerad teoribeskrivning nedan. Denna följs av en redogörelse för använd metod och urval med en beskrivning av respondenterna. Därefter beskrivs resultatet av observationerna och sedan resultatet av intervjuerna. En analys följer sedan upp resultatet från observationer och intervjuer och kopplas till teorin. Mot slutet av uppsatsen förs en diskussion kring analysen och möjliga teoretiska vidarekopplingar för att sedan avrundas och övergå i slutsatser utifrån uppsatsen i sin helhet.

## **2 Teoretiska utgångspunkter**

Denna del av uppsatsen avser att göra en kortfattad beskrivning av teorier som valts för att utgöra en teoretisk grund för arbetet. Den första delen av teorin berör den ickeverbala mellanmänskliga interaktionen. Nästa del fokuserar på den teori som anknyter till individens inre processer och individens upplevelse av Jaget. I slutet av var teoretiska del förs ett resonemang kring teorins användbarhet. Den teoretiska stommen som används i uppsatsen är George Herbert Meads (1976) teori om individens handlande i förhållande till sig själva och till sin omgivning. Meads (ibid.) tankar berör studiet av den interpersonella interaktionen samt individens inre processer. Berg (1992) tas även upp med sitt vidare resonemang utifrån Mead. Utöver detta kommer även ”definition av situationen” (Thomas & Thomas 1928) och Goffmans (1959) upptäckter om individen som uppträdande i olika roller att användas för att förstå den interpersonella interaktionen mellan människor. Inledningsvis är ett kort avgränsande nödvändigt för att tydliggöra användandet av begreppet ickeverbal interpersonell interaktion i denna uppsats.

### **2.1 *Ickeverbal interpersonell interaktion***

Interaktionen i det sammanhang som studien avser att studera är endast ickeverbal, till skillnad från att studera ickeverbal interaktion under det att verbal interaktion pågår. Fokus i denna uppsats blir de observerbara gester och beteenden som en individ utför gentemot andra individer samt upplevelsen av dessa. Goffman (1959:23) beskriver interpersonell, mellanmänsklig direkt interaktion på följande sätt: ”individernas ömsesidiga inflytande på varandras handlingar när de befinner sig i varandras omedelbara fysiska närvaro”. Studiens utgångspunkt är att individens varande tillsammans med andra individer innebär någon form av interaktion. Interaktionen består då i det beteende individen utför som ett resultat av direkt kontakt med en annan individ. Det kan innebära att gester, kroppshållning, kläder, ansiktsuttryck och liknande har inflytande på individerna utan att de talar med varandra (Ibid). Dimbeleby och Burton (1997) menar att interaktionen inbegriper utbyte och förmedling av innebörder mellan två eller fler deltagare inom ett socialt sammanhang. De påpekar även att interaktion kan bestå av beteenden som inträffar därför att människor råkar vara tillsammans på en och samma plats.

Denna samlade uppfattning av ickeverbal interaktion är återkommande och

övriga framställningar av teori bör ses i ljuset av denna förståelse. Följande teori innefattar i grunden all form av interaktion och är inte teorier utformade för att enbart förstå den ickeverbala interaktionen (Mead, 1976; Goffman 1959). Dock kommer denna uppsats peka på de aspekter i teorin som inriktar sig på och är aktuella i analysen av den ickeverbala interpersonella interaktionen.

## **2.2 Interpersonell interaktion**

För att närmare förstå den ickeverbala interpersonella interaktionen ämnar denna uppsats att lyfta fram relevanta teoridelar. Definitionen av situationen (Thomas & Thomas 1928) beskrivs för att påvisa dess genomgripande tillämplighet för att förstå interpersonell interaktion. George Herbert Meads (1979) teori om signifikant interaktion åsyftar att förklarar uppkomst och formande av interaktion. Vidare framhålls Erving Goffmans (1959) teori om roller och situationsdefinierare med avseende att förstå individens uppträdande närmade.

### **2.2.1 Definition av situationen**

Ett grundläggande synsätt för att förstå den mellanmänskliga interaktionen i retreatens sammanhang är i denna uppsats begreppet *definition av situationen*; ”om människor definierar situationen som verklig, så är den också verklig i sina konsekvenser” (Thomas & Thomas 1928:572). Med denna bakgrund blir interaktionen i varje situation beroende av hur de inblandade individerna definierar den. Individerna i retreatens tystnad reagerar på varandra, uppträder och därmed interagerar under ett ständigt pågående definierande av vad som händer och vad som kommer att hända. Hela retreaten i sig förutsätter en tydlig definition av situationen som handlar om att tal och ljudligt uppträdande inte är accepterat. Grunden i samspelet och interaktionen utgörs av att alla inblandade följer regeln att vara tysta och definierar situationen på samma sätt.

De teoretiker och teorier jag valt att lägga vikt vid för att närmare förstå och förklara interaktionen betonar olika delar av det definierande som är närvarande mellan människor. Att individen definierar situationen är tätt förknippat med att individen kan se situationen utifrån en annan individs ögon. Hur detta påverkar uppkomsten och formandet av interaktionen i situationen ger George Herbert Mead (1979) en närmare förståelse för.



## **2.2.2 Interaktion och symboler**

En av interaktionens viktigaste beståndsdel utgörs enligt Mead (1979) av gester. Gester är det som enligt honom initierar interaktionen och till vilka andra individer anpassar sig efter i den sociala handlingen. Gestens funktion är att göra anpassning mellan individer möjlig vad det gäller de företeelser den aktuella handlingen rör. På anpassningens spår hänvisar Mead till en symbolnivå av interaktionen. En gest blir till en symbol under den process då de inblandade lägger ett gemensamt innehåll i gesten. I en meningsfull gest ligger det en idé bakom gesten och gesten uppväcker samma idé hos andra inblandade individer. Detta refererar Mead till som en signifikant symbol eller signifikant gest. Den signifikanta symbolen förutsätter ett rolltagande där individen tar den andres roll, tolkar meningen i sin egen gest och anpassar sitt beteende utifrån detta.

Trots kritik mot Mead som rör hans betoning av den verbala interaktionen (Stone, 1962) avser denna studie att använda Mead (1976) för närmare analys av det ickeverbala språket. Det är även med anledning av kritiken intressant att lyfta fram Meads förståelse för den ickeverbala interaktionen. I uppsatsen fokuseras därför det attitydtagande som inbegrips i processen kring uppkomsten av signifikanta symboler (i den verbala interaktionen i även- borttaget) i den ickeverbala interaktionen. Uppkomsten och formandet av signifikanta symboler samt anpassning mellan individer är påtagligt och centralt även i den ickeverbala interaktionen. Med medvetenhet om att Mead i mindre utsträckning uttryckligen analyserar vad som skulle kunna ske under en process i den helt ickeverbala interaktionen avser denna studie att utforska detta närmare.

För att inbjuda till en ytterligare förståelse av den ickeverbala interpersonella interaktionen följer nästa del kring individens återkommande beteenden i roller och uppträdande.

## **2.2.3 Uppträdande och roller**

Ett bidrag som är intressant för att närmare förstå individens uppträdande i retreatens tystnad är delar av Goffmans (1959) dramaturgiska ansats och tankar om interaktion ansikte mot ansikte. Denna begreppsapparat och teori är intimt förknippad med "definition av situationen" (Goffman, 1959) och betonar hur individen agerar utifrån olika roller beroende på situationen individen befinner sig

i. Goffman anser att individen genom att "spela" olika roller framställer vissa drag hos sig själv inför andra individer som är närvarande med sina förväntningar på uppträdandet. Individens mål är på så sätt att skapa en så önskvärd bild som möjligt av den man utger sig för att vara. Goffman menar även att det i en situation finns olika anspråk på vems eller vilkas definition som deltagarna är överens om har företräde och godkänns. Olika individers status och ställning skulle kunna påverka definitionen av situationen och på så sätt interaktionen och flytet i samspelet.

De olika delarna i den sociala interaktionsprocessen som pågår då individen intar olika masker och roller i sitt uppträdande är tätt förbundna med den interaktion som pågår i individen (Ibid.). Denna studie avser inte att skilja den interpersonella interaktionen från individen inre processer då dessa är inflätade i varandra men avser dock att göra en nödvändig nivåskillnad av kommande analys tydlig.

### **2.3 Individens inre processer**

De interpersonella processerna påverkar även individens inre processer. Detta innebär emellertid inte en totalt deterministisk styrning. Detta resonemang återfinns hos Mead (1976) och det är hans teoretiska begrepp "Self" (Själv) som kommer att utgöra stor del av teorin kring den interaktionsprocess som återfinns i individen. Därtill kommer Berg (1992) med vidare tankar kring Meads (1979) begrepp Jaget.

I denna uppsats används Meads begrepp "I" och "Me" för att diskutera hur ett Själv utvecklas och hur de sociala processerna skapar processer i individen. Han gör tydligt att individens förmåga att ta den andres attityder gentemot sig själv är grunden i skapandet av ett Själv. De förväntningar och uppsättningar attityder som individen internaliserat genom erfarenheter och i stunden varseblir utgör det Me som I regerar inför. I är den spontana sidan av Självvet som agerar i stunden och kan ses som en frigörande del från andras synpunkter med sin kreativitet. Det är genom I som individen inte är bunden till det den är då individen ständigt *blir*. I både framkallar Me och reagerar inför Me. På så sätt formas ständigt Självvet genom att individen genom I får nya bilder av sig själv när denne tillfälligt tar andras attityder.

Mead menar att Individen genom attitydtagande lär sig generella attityder

från samhället i stort och kan anta den generaliserade andre, det sammanhang genom vilket individen fått dessa erfarenheter. Berg (1992) vidareutvecklar Meads resonemang och diskuterar I-fas och Me-fas för att koppla dem till förutsägbarhet och objektivitet respektive oförutsägbarhet och subjektivitet. Bergs tankar om Självet ger en mer nyanserad bild som blir viktig vid förståelse för individens upplevelse av sitt Själv.

För att kunna nå den förståelse som uppsatsen ämnar är verktyget som används för att samla in det empiriskt material mycket viktigt att redogöra för.

### **3 Metod**

För att uppnå syftet med denna uppsats har kvalitativa intervjuer (Kvale, 1997) genomförts med individer som deltagit i retreatar liksom den form av retreat som beskrivits ovan. Därtill kommer även observationer av deskriptivt slag (Bryman, 2002) genomförda under kortare delar av retreatar. Avsikten i denna uppsats är att lägga tonvikten vid respondenternas berättelser kring upplevelsen av interaktionen samt deras upplevelse av Självet. De deskriptiva observationerna ämnar att ge en kompletterande bild av förståelsen för interaktionen jämte individernas skildring.

#### **3.1 Intervjuer**

Då denna uppsats strävar efter att skapa förståelse för hur individen beskriver upplevelsen av sitt Själv och interaktionen som sker mellan individer i en ickeverbal miljö har semistrukturerade intervjuer (Kvale, 1997) genomförts. Den semistrukturerade intervjun är lämplig att använda för att erhålla beskrivningar av individens upplevelse. Intervjun har en struktur av frågor och erbjuder samtidigt möjlighet till följdfrågor och uppföljande verifieringar som kan stärka det empiriska underlaget.

En viktig aspekt som togs hänsyn till när intervjuerna genomfördes var att det skulle ha förflutit en tid sedan intervjupersonerna deltog i en retreat senast. Övervägandet att intervjuerna inte genomfördes i direkt anslutning till ett retreatbesök var viktigt dels med anledning av individens välmående; att inte störa individen i slutet av dennes retreat som skulle kunna vara ett personligt och känsligt skeende för individen. Dels för intervjuens kvalitet, då individen skulle ha haft möjlighet och tid att reflektera över sina upplevelser innan de blev intervjuade kring dem (Kvale, 1997). Intervjuerna spelades in på band och transkriberades sedan till text för att göra en vidare tolkningsprocess av de beskrivna fenomenen möjlig.

##### **3.1.1 Urval**

Respondenterna som intervjuats har kontaktats genom uppsökande av olika retreatverksamheter samt retreatengagerade privatpersoner. Personer som hade erfarenhet av minst 3 längre retreatar efterfrågades, då avsikten var att de skulle ha tillräcklig erfarenhet av retreatar för att kunna reflektera över upplevelsen, sig själva och interaktion under retreaten. Då tillgänglighet och tidsbegränsningar var

avgörande för urvalet tillämpades alltså bekvämlighetsurval (Bryman, 2002).

Urvalet utgör fem personer varav två intervjuades via telefon då ett personligt möte inte gick att få till stånd på grund av geografisk distans. Respondenterna är i uppsatsen helt anonyma. De uppges nedan med fingerade namn och med en beskrivning för att få en bild av respektive respondents erfarenheter av retreatar.

Urvalet består av tre respondenter som intervjuats i egenskap av deltagare och två respondenter som är eller har varit personal i retreatsammanhang. De två som fungerar/fungerat som retreatpersonal är Christina och Anna. Christina intervjuades i egenskap av både deltagare och retreatpersonal, då detta blev den samlade erfarenhet hon själv upplevde att hon kunde delge. Anna intervjuades i egenskap av retreatledare och får på så sätt en särställning i urvalet. Den berättelse som Anna ger är viktig för den övergripande beskrivningen och definitionen av en retreat. Annas beskrivningar kring uppfattningen av deltagarens Själv, dess formande och utveckling kommer då från hennes vinkel. Däremot beskriver alla respondenterna, i olika utsträckning, andra individer i berättandet om upplevelsen av interaktionen. I det avseendet får deltagarna såsom personal en liknande roll i sina beskrivningar.

### **3.1.2 Beskrivning av respondenterna**

**Anders**, 55 år, har deltagit i retreatar som varat i två till tre dagar ett tiotal gånger. Under dessa retreatar har alla deltagare varit tysta och tillsammans deltagit i samlingar, böner och måltider. Han beskriver att man vid början av dessa retreatar haft en samlande måltid med samtal kring matborden och sedan haft någon form av introduktion innan de gått in i tystnad.

**Carl**, 41 år, delger erfarenheter från i 3 retreatar, som alla pågått i 5 dagar. Carl förklarar att dessa retreatar inte varit i tystnad hel och hållet. Det är särskilt mellan de meditationer, sessioner som han deltagit i under retreaten som tystnad råder för alla. Måltiderna har även varit under tystnad. Utöver dessa har han deltagit i ett antal enskilda retreatar i ensamhet.

**Erik**, 30 år, har deltagit i mellan åtta till tio retreatar under en tio års period. Det har huvudsakligen varit retreatar som pågått i två till tre dagar där man varit i en

grupp i tystnad. Grunden i dessa retreatar har ofta bestått i en grundstruktur av böner vid vissa tider, samlingar där man enbart lyssnar samt gemensamma måltider.

**Christina**, 60 år och intervjuas både i egenskap av deltagare och arbetande på retreat som husmor. Hon har deltagit i ca fem retreatar för egen del. De varade i tre till fem dagar och var oftast till större delen i tystnad. Under ett år arbetade hon som husmor på en retreatgård.

**Anna**, 50 år, intervjuas i egenskap av retreatledare. Anna har själv deltagit i ett antal retreatar men intervjuas främst i egenskap av att hon i sitt arbete har lett ett tiotal endagsretreatar. Dessa dagar har varit i tystnad och hon har även haft hand om tre stycken flerdagsretreatar i samma anda.

### **3.2 Observationer**

För att ge ytterligare underlag för en samlad bild av interaktionens uppkomst och formande under en retreat i den ickeverbala miljön genomförde jag två mindre deltagande observationer (Bryman, 2002) vid två olika retreat-tillfällen. Under genomförandet av observationerna var min roll som observatör dold, vilket innebär att observationerna var okända för resterande retreatdeltagare. Retreatledarna hade dock vetskap om att de genomfördes och hade givit sin tillåtelse till detta.

Observationerna gjordes under ett antal sociala situationer på retreaterna så som måltider och samlingar av olika slag. Första observationstillfället ägde rum på en retreatgård under en kväll och en morgon. Detta utgjorde de första samlingarna och måltiderna i en flerdagsretreat som skulle fortgå i tre dagar. På grund av sjukdom avbröts dock observationerna efter första dagen. Den andra observationen utgjordes av en endagsretreat i lokaler som tillfälligt tjänade som retreatplats i utkanten av en stad.

Under observationerna fördes beskrivande observationsanteckningar i loggboksform över händelseförlopp under utvalda delar av retreaten. Dessa beskrivningar antog till viss del en tolkande form. Anteckningarna pågick så långt det var möjligt löpande under det som skedde i retreaten. Vissa situationer, i synnerhet måltider, var svåra att skriva om i direkt anslutning då jag var delaktig i

måltiden. Då nedtecknades observationerna så snart det var möjligt att anteckna. Vid de flesta tillfällena var det inte helt ovanligt att deltagarna bar med sig någon bok eller något anteckningsmaterial. Detta underlättade att så smidigt som möjligt genomföra anteckningar utan några större märkbara reaktioner av de omgivande deltagarna, detta enligt vad observatören själv kunde uppfatta. Det var under observationerna av vikt att delta i retreatmiljön på ett "naturligt" sätt; som en av deltagarna, då undersökningen inte på något sätt syftade till att testa eller manipulera situationen. Den här typen av observation innebär dock att observatören är involverad i samspelet och den ickeverbala interaktionen som pågår bland deltagarna. Därför är det viktigt med en medvetenhet om att observatören även påverkar sin forskningsmiljö och den situation som denne ingår i. Forskaren deltar i sammanhanget med sina erfarenheter och bilder av verkligheten och behöver vara väl medveten om detta. Den är av vikt med en stor självreflektion över forskarens egen roll och de tolkningar som följer av observationerna (Kristiansen & Korgstrup, 1999). Jag är medveten om att observationerna får en högst subjektiv karaktär och att det krävs stor självreflektion för att förhålla mig kritisk till mina egna tolkningar och val av information. Jag anser ändå att observationerna kan bidra till en ökad förståelse av ämnet i denna uppsats då de ger en grundläggande beskrivning av retreaten och dess förutsättningar för individen, samt exempelbilder av förekommande ickeverbal interaktion.

Ett etiskt övervägande som den dolda rollen i deltagande observation innebär är att deltagarna inte har möjlighet att ge sitt samtycke till observationerna (Lofland & Lofland 1995). Att delge deltagarna information om observationen i situationen på retreaten skulle antagligen störa de deltagande i större utsträckning än vad det skulle tillfredsställa dem genom vetskapen om undersökningen. Vidare avser observationerna inte att inkräkta på deltagarnas privata sfär utan ämnar undersöka det som alla deltagare har tillgång till att vara och reflektera över i de sociala situationerna under retreaten. Efter denna introduktion av observationerna blir det nu lämpligt att presentera resultatet av dem.

## 4 Resultat

Resultatet ges här indelat under observationer respektive intervjuer. Då observationerna ger en inledande förståelse för retreaten och dess miljö kommer resultatet av dessa först, följt av respondenternas beskrivningar av sina upplevelser.

### 4.3 Observationer

Resultat av observationer utgör en sammanställning av kortare observationer vid två skilda retreatar. Första observationstillfället, *observation/retreat A*, utgör observationer från den första inledande kvällssamlingen till frukost dagen efter i början av en tredagarsretreat. På denna retreat deltar ett tjugotal personer. Personalen under retreaten består av en retreatledare och två retreatarbetare med olika praktiska uppgifter. Vid andra tillfället, *observation/retreat B*, gjordes observationer på en endagsretreat från morgon till kväll under olika sociala situationer. Under dagen deltar tio personer och retreaten leds av två ledare. Denna sammanställning redogör för en övergripande beskrivning med konkreta exempel från olika situationer på retreaterna. Vid beskrivning av särskilda situationer med olika deltagare inblandade användas numrering (1, 2, 3) av personerna vid den aktuella händelsen. Exempelvis är inte Person 1 en bestämd person, utan en beteckning för någon som handlar i en specifik situation.

#### 4.3.1 Samlingar

Gemensamt för observationerna är den inledande uppsamlingsstunden alldeles i början av retreaten. Deltagarna samlas i lokalerna som retreaten kommer att äga rum i och inväntar den första samlingen tillsammans. Många ser sig omkring i lokalerna, bläddrar i litteratur och börjar prata med andra deltagare. Samtalen är korta och handlar tills större delen om retreatdeltagande och varifrån man kommer. Den första organiserade samlingen under retreaterna är en måltid då deltagarna har möjlighet att prata med varandra. I samband med måltiden ges information om retreaten från retreatledare som handlar om vad som är målet med retreaten, hur dagen/dagarna kommer att se ut med olika samlingar och tidpunkter samt praktisk information om boende och lokaler. Samlingen följs av en rundvandring i lokaler. Tystnaden för alla inleds i och med någon form av samling



där en skriven böneordning följs av alla deltagare gemensamt och utgör den enda uttalade formen av språk under resten av dagen/dagarna. Vid samlingens slut är alla deltagare tysta, deltagarna går ut ifrån samlingen i lugn takt och med stilla rörelser.

I båda retreaterna finns det olika signaler för samling. Vid retreat A slår en klocka till samling och måltiderna hålls i samband med dessa. På retreat B klingar ledaren i ett glas och sammankallar på så sätt både till samlingar och måltider.

Under retreattillfälle A skingras deltagarna efter den första tysta samlingen och sprider ut sig i lokalerna och flera går till sina övernattningsrum. Deltagarna samlas till en sista samling på kvällen. Många går i lugn takt till samlingen. Där tar deltagarna en plats att sitta på antingen på golvet eller på en stol. Det finns stolar utmed tre väggar och golvplatser på en stor matta mitt i rummet. En person flyttar sig från en plats till en annan. De flesta sätter sig med en stolsplats avstånd till nästa person. På den sida av rummet som det redan sitter två personer sätter sig många av deltagarna som kommer in genom dörren och ser sig om efter en plats. Några deltagare tittar sig omkring när de satt sig ned medan andra sätter sig och blundar hela tiden till samlingens början. Flera tittar i häftena för samlingen och bladdrar i det. Det finns små pallar i en hög som användas att sitta på i en form av meditationsställning på golvet. En av deltagarna som kommer som en av de sista till samlingen välter omkull högen av pallar. Det uppstår ett tydligt brak och efter händelsen börjar personerna i rummet att skruva på sig och se sig omkring mer än tidigare. Några möter andras blickar och ler kort mot varandra. Två deltagare som anländer till retreaten i varandras sällskap, sätter sig på både på kvälls -och morgonsamlingen bredvid varandra.

Vid tillfälle B uppmanas deltagarna hålla samma plats vid samlingarna under hela dagen. Deltagarna sprider vid första samlingen ut sig över hela rummet där alla sitter vända åt samma håll. Efter samlingen rör sig deltagarna ut ur rummet en och en. Några av dem sitter kvar i rummet en längre stund, medan andra går så snart samlingen slutar. Personerna sprider ut sig i övriga lokaler, några går direkt till en plats och sätter sig, andra går runt i rummen och sätter sig inte förrän efter en stund. Deltagarna sätter sig på avstånd från varandra, minst en plats eller två mellan varje person i soffor och vid bord. Några lägger sig på madrasser på golvet. Nästan alla deltagare tenderar att använda samma plats hela dagen. Flera av dem markerar ”sin” plats med en bok, tröja eller filt.

Samlingarna utgör en del av grundstrukturen i retreaterna som deltagarna anpassar sitt rörelsemönster efter. Det bildas stunder av mer rörelse då dessa rör sig till och från samlingar och måltider. Däremellan förekommer stillsamma perioder då deltagarna befinner sig mer avskilt.

### **4.3.2 Måltider**

Måltiderna utgör en av de återkommande sociala situationerna jämte samlingarna under retreaterna. Vid retreattillfälle A kommer deltagarna in till matsalen en och en och inväntar kommande tecken; lugn musik som börjar spelas i rummet, som visar att frukosten är redo. Deltagarna bildar vid väntandet en halvcirkel som de resterande som kommer in i rummet ansluter till. Då musiken börjar bildas en kö av halvcirkeln genom att tre av deltagarna, som befinner sig nära bordet, rör sig samstämmigt mot serveringsbordet och de resterande följer efter. Person 1 står i kö och ska just börja ta en tallrik då person 2 ställer sig bredvid kön i dess början och slinker plötsligt in före person 1. Person 1 flyttar sig då lite åt sidan och höjer på ögonbrynen.

När det är dags för måltid på retreattillfälle B klingar retreatledaren i ett glas och sammankallar på så sätt till maten. När alla samlats säger ledare varsågod. Det tar en liten stund innan en person går fram och börjar ta mat och retreatledaren säger varsågod en gång till, därefter bildas sakta en kö. I kön tappar en deltagare salladsbestick på serveringsbordet. Deltagaren hoppar till och säger ”oj” med munnen utan att det hörs och tar med hastiga rörelser upp dem samtidigt som denne skruvar på sig.

När deltagarna sätter sig vid borden för att äta sprider de ut sig och har minst en plats mellan sig. När person 1 går mot ett bord tittar hon på person 2 som redan sitter där. De båda får ögonkontakt och person 2 ler smått. Person 1 rör blicken från person 2 till en stol vid samma bord. Denna stol sätter hon sig på. Person 1 och 2 får ögonkontakt flera gånger under måltiden. Vid ett tillfälle ger person 2 ett stort leende och nästa skrattar, person 1 ler då tillbaka. Samtliga ser sig omkring i början av måltiden, många får ögonkontakt och ler mot varandra. Då måltiden pågått en stund ser sig deltagarna omkring i mindre utsträckning.

Deltagarna äter i långsam takt under det att klassisk musik spelas. Vid ett tillfälle ”hackar” musiken och upprepas. Deltagarna börjar skruva på sig och tittar

upp från sina tallrikar på varandra. Många ler mot varandra. En retreatledare reser sig efter ett ögonblick, går till cd-spelaren och återställer musiken. Rörelserna från deltagarna minskar och de återgår till sin tallrik. Deltagarna går ifrån måltiden var och en för sig. Några sitter kvar vid matborden längre och äter sakta. En deltagare sätter upp fötterna på en stol och lutar sig tillbaka när hon äter efterrätt.

Sammanfattningsvis är måltiderna en situation under retreaten då deltagarna befinner sig nära varandra i samma rum. Men det uppstår även möten mellan personer vid andra tillfällen.

### **4.3.3 Möten**

Vid flera tillfällen möts personer i lokalerna och ofta uppstår någon form av ögonkontakt dem emellan. Exempelvis möts två deltagare i en trappa under retreat A där person 1 först kastar en blick på person 2 och sedan tittar de på varandra i ansiktet. Person 1 rör på munnen och person 2 reagerar med en liten försiktig nickning.

På väg ut från kvällssamlingen på retreat A stannar en deltagare, person 1, en annan, person 2, genom att gå upp nära bredvid denne och göra en tydlig viskning. Intill dem är person 3 som vänder blicken från golvet till dem. Person 3 iakttar kort samspelet mellan person 1 och 2, men fortsätter sedan att gå vidare.

Person 1 och 2 sitter i en soffa i varsin ände då person 3 kommer in i rummet. Person 3 närmar sig soffan och ställer sig vid soffan. Person 1 flyttar på benen, tittar upp på 3, ler och lämnar plats för denne att gå förbi. Passerande vid soffan upprepas då person 3 går ut två gånger. Andra gången tittar person 1 upp kort, resterande gånger flyttar denne endast på benen utan att titta på person 3.

Dessa möten mellan personer utgör några exempel. Det genomgående är att personerna vid möten söker varandras blick och på något vis bekräftar varandra.

### **4.3.4 Sammanfattning observationer**

Observationerna kan koncentreras till en samlad beskrivning av hur deltagarna rör sig och handlar i ett antal sociala situationer på retreaterna. Deltagarna går in i tystnad efter att de blivit introducerade i retreaten. De rör sig med lugna och stillsamma rörelser. Det förekommer händelser vid samlingar och måltider under retreattillfälle A och B som utmärker sig och vid dessa rör personerna mer på sig

än annars. Vid flera tillfällen möts deltagarna i lokalerna och ofta uppstår någon form av ögonkontakt mellan dem. Vid flera tillfällen ger deltagarna leenden vid möten och ögonkontakt.

För att ge en närmare bild av deltagarnas upplevelse av retreaten och den ickeverbala miljön ges här det samlade resultatet från den genomförda intervjuerna.

#### **4.4 Resultat Intervjuer**

I resultatet av intervjuerna beskrivs respondenternas upplevelser på tre övergripande områden. Det första området, *att vara i tystnad*, inbegriper övergripande beskrivningar av att vara på en retreat, respondenternas upplevelse av sig själva och deras egen utveckling i tystnaden. Nästa resultatdel, *att tala i tystnad*, går in på hur respondenterna beskriver att de förmedlar sig som de upplever det omedvetet eller medvetet med andra deltagare i tystnad genom rörelser, tecken och beteende. I den sista och tredje delen, *tillsammans i tystnad*, återges respondenternas tankar om att vara tillsammans med andra under retreaten, hur de upplever gemenskapen, positioner och roller samt anpassning till varandra. Slutligen ges en sammanfattning kring resultat av intervjuerna.

##### **4.4.1 Att vara i tystnad**

###### **4.4.1.1 Upplevelse av retreaten och tystnaden**

Att vara på retreat beskrivs av samtliga respondenter som ett tillfälle för dem att slappna av, vara i en lugn miljö och tänka på annat än vad de skulle göra i vanliga fall. Detta sammanfattas väl av Erik ”det som händer är ju att man kommer in i en form av vila och får ett form av utrymme att själv vara i vila, att själv vara i tystnad och koppla av och koppla bort det man vanligtvis finns i och är väldigt upptagen av”. Det finns även en aspekt av att koppla av från de vardagliga praktiska göromålen som exempelvis att laga mat, vilket samtliga respondenter uppger är ordnat under en organiserad retreat. Det är ett allmänt drag bland respondenterna att uppleva retreatbesökande som en växande längtan att dra sig undan en tid. Tre av respondenterna (Anders, Erik och Carl) antyder att det blir en vana och ett behov att söka sig till stillhet och en plats där man inte behöver förklara sig eller prata hela tiden. För dem är upplevelsen av tystnaden något som är svårt att förklara i ord och de menar att det är något man måste uppleva själv

för att förstå. Carl beskriver det som att man upplever saker på ett helt annat sätt än vad man gjort tidigare och att det skulle bli för mycket för honom om man skulle prata samtidigt.

Alla respondenter är eniga om att tystnaden i retreatsammanhanget är viktig för dem. Att vara i tystnad upplevs som naturligt och värdefullt. Den utgör för de flesta en möjlighet att gå in i sitt inre. De förklarar att man är tyst för att inte störa andra men också för att inte störa sig själv. Anders beskriver det:

Man försöker upprätthålla den här totala tystnaden så vill man liksom få in något annat än tal och det här vanliga så kan ju enstaka ord bli väldigt bullriga inom citationstecken och annat som fäster sig i tanken och som blir störningsmoment och störande inslag.

Respondenterna förklarar att istället för att tala med den yttre omgivningen så är de inställda på en inre dialog med sig själv och en del av dem med gud. Carl beskriver mötet mellan det tysta och det uttalade på ett annat sätt. Han menar att tystnaden för honom tillhör en annan dimension ”grejen är väl så här då att det manifesterade då som prat och andra såna här saker, kan egentligen aldrig påverka det där för det är två dimensioner ”...” tystnaden där den är oförstörd.” I detta oförstörda tillstånd menar han och de andra respondenterna att det uppstår en enkelhet vad det gäller vissa saker. Anna menar att tystnaden är en bidragande del i att finna äkthet och enkelhet och en del av en strävan att utforma retreat till enkla och spartanska samlingar. Många deltagare upplever att mötet med andra människor i tystnad ter sig följsamt och enkelt. Carl förklarar tydligt hur han menar att det kan fungera:

Ord är överskattat skulle jag vilja säga, språk är, det kan ställa till ganska mycket också språk, alltså är man tyst förstår man varann på något sätt bättre också för då får man, då koncentrerar man sig man sig, man har en annan koncentration, man är inte upptagen med att babbla.

Detta innebär dock inte för honom, eller de andra respondenterna att det är oproblemiskt för människor att vara tysta. Bland deltagarnas berättelser finns resonemang om att det både är svårt att inte prata för en del personer och att det samtidigt inte är så krångligt. Enligt Christina och Carl måste man våga vara tyst och att detta kan vara större för människor än man tror. Anna beskriver dock att det finns en missuppfattning kring att inte prata ”det är inte så svårt att vara tyst det är bara att vara det”. Respondenter menar ändå att det är viktigt med en ordning och en struktur för att gå in i absolut tystnad. Christina berättar om vikten

av att det finns en rytm och att något händer under dagen för att kunna vara i tystnad, särskilt viktigt för henne är måltiderna. Hon beskriver sin erfarenhet ”jag tror i alla fall att man behöver fylla själen eller vad man säger för att kunna vara tyst, det är då jag tror att det kan bli en djuphet i tystnaden, annars kan det bli en jobbig tystnad skulle jag tro”. Detta exemplifierar även respondenternas önskan att nå djupare i tystnaden, kunna koppla av och vila och därmed nå djupare i sig själva.

#### **4.4.1.2      *Upplevelse av sig själv i tystnaden och tystnadens påverkan.***

Respondenterna berättar att tystnaden betyder något speciellt för dem själva och genomgående är upplevelsen av att kunna lyssna till sig själv och till sitt inre på ett tydligare sätt. Vad detta bidrar till för var och en av dem varierar. Carl berättar att han går in i en inre process som finns med under hela retreaten och som han aktivt väljer att gå in i respektive ta paus ifrån när han vill. Han beskriver också att man kan bli utbränd om man inte tar pauser från den intensiva processen som sker i det inre. För Erik har det regelbundna retreatbesökandet fått stor betydelse: ”retreat för mig har gett väldigt mycket åt mitt liv, åt mitt andliga liv, alltså min gudsrelation och mitt liv i helhet har fått fördjupning och har fått en växtplats ”...” men inte hela livet blir förändrat”.

När respondenterna beskriver vad tystnaden och stillheten innebär för deras personliga utveckling är det tre (Carl, Christina, Erik) respondenter som förklarar att det ger ett annat perspektiv på vardagen och livet och är en hjälp på flera sätt. Christina beskriver det som en nyorientering och ett tillfälle för nya impulser och tankar. För dem innebär denna slags nyorientering en väg till förändring att ännu mer hitta sig själv och sitt sätt att vara. I arbetet med korta retreats förklarar Anna att människor som vill förändra sina liv kan få mod i tystnaden att göra det, hon sammanfattar det som ”det är inte genom ord utan genom tystnad som människor kommer till förändring”. Denna öppning för förändring kan också innebära bearbetning av olika saker menar några av respondenterna. Carl förklarar att mycket pratande kan vara en slags flykt och att i mötet med tystnaden kan det dyka upp jobbiga saker som man inte riktigt väntat sig för att man inte riktigt vet vad som kan hända när man är tyst. Men för Christina innebär tystnaden ett läkande ”för min del så har det varit läkande och

upplyftande varje gång, ja man kan både gråta och känna en förkrosselse och liksom en mättnad inombords, man känner sig nybadad ungefär man sköljer bort mycket av det som varit jobbigt”. Upplevelsen av det som händer i tystnaden beror ju även på vad som händer i livet och vilka frågor man har med sig framhäver Erik. De flesta deltagarna (Erik, Carl, Anna och Anders) kommer dock fram till att det är inte enbart under tystnaden i sig som det sker något med dem utan att den tiden de varit i tystnad ger genklang efteråt. Carl beskriver sin erfarenhet av retreatar med olika inslag som han deltagit i: ”det är där man tar fart på något sätt och sen då rullar man ut i verkligheten om man säger så och det är väldigt mycket där det händer, alltså här har du spaden, hålet får du gräva själv, man får verktygen lite så”.

Sammanfattningsvis finns det bland respondenterna en upplevelse av sig själva genom ett annat perspektiv och en fördjupning i sig själva i tystnaden. Tystnaden upplevs bidra till möjligheter till förändring, bearbetning och nyorientering i det personliga livet. Detta hänger även samman med respondenternas upplevelse av omgivningen samt på vilket sätt de upplever att de tar in omgivningen under tystnad.

#### **4.4.1.3      *Upplevelse av sinnen, koncentration och uppmärksamhet i tystnad***

Samtliga respondenter beskriver hur de upplever att sinnena förstärks och öppnas. Anders menar att han kan se och ta in naturen och skapelsen på ett tydligare sätt och blir mer mottaglig på ett annat sätt än i vanliga fall, men att det kan ske efter en tid i retreaten. Carl framhåller att smaker och lukter blir tydligare och upplevelsen av omgivningen mer intensiv.

Alla respondenter återger att tystnaden påverkar deras koncentration på något sätt. Anna är den enda bland de intervjuade som tydligt framhäver att kroppens fysiska tillstånd tillsammans med tystnaden påverkar hur hon finner inre koncentration: ”när jag går då går jag ju ändå i mig själv, när jag vandrar, då är jag ändå i min kropp när jag går, det är svårare att vara i mitt när jag sitter ner”. Tystnaden hjälper också att fokusera på en sak i taget. Det har på flera sätt att göra med att vara närvarande i stunden och ta till sig det som händer i nuet. Carl beskriver det som att: ”I tystnaden blir saker mycket enklare, man blir mer medveten om saker, saker som man kanske gör per automatik, kanske har gjort i

många många år.” Huruvida man fäster mer eller mindre uppmärksamhet vid andra människor när man är i tystnad och hur sinnenens fokus påverkar detta varierar bland respondenternas utsagor. Några anser att de inte uppmärksammar människor runt omkring för att de är så fokuserade på sig själva och den process de själva går igenom, medan andra anser att då man är mer koncentrerad ser man andra människor tydligt. Anna som beskriver att hon vid sitt första retreattillfälle blev störd av de andra deltagarna berättar att hon nu är så inne i sig själv under en retreat att hon inte ser vilka som är där eller bryr sig om de andra. Christina berättar att människor i början av en retreat kan vara upptagen av och titta mycket på andra deltagare när de först träffas, hon tror inte det är vanligt att man avskärmar sig så totalt att man inte är medveten om andra människor, hon menar snarare att det blir ännu mer intensivt allt man upplever. Erik beskriver däremot att man som deltagare och mottagare av en retreat inte behöver ha ansvar för varandra vilket gör att man minskar i uppmärksamheten till det runt omkring. Han reser även tanken att om man själv är tillfreds med sitt liv kanske man ger större uppmärksamhet till hur andra har det. Hur respondenterna upplever att de fokuserar och vad de uppmärksammar varierar alltså mellan olika respondenter och situationer.

#### **4.4.1.4      *Upplevelse av sig själv genom andra***

Bredvid respondenternas beskrivningar om hur de upplever sig själva på olika sätt skildrar de även sig själva genom att berätta om hur de tror att andra deltagare upplever dem efter några dagar i tystnad. När de funderar över detta så är det en lugn, stabil och trygg bild som de upplever att andra har av dem. Anders och Erik upplever att de signalerar att de helst håller sig för sig själva. Anders pratar om sig själv utifrån andras ögon: ”han åker därifrån som okänd, har inte gett något annat än ordlöst av sig själv”. Vid ett senare tillfälle beskriver han även ”jag vill vara den mystiske tyste som ingen fick veta något om, om de läser mig rätt så är det så jag är”. Den person Anders tror att de andra ser är också den han säger stämmer.

Dessa exempel ger beskrivningarna som respondenterna har om sig själva utifrån andras ögon. De utgör korta reflektioner antingen om hur de som personer skulle kunna upplevas av andra eller hur deras bemötande av andra skulle kunna uppfattas.



För att kort resumera respondenternas upplevelse kring retreaten och tystnaden framkommer några genomgående drag. Att vara i tystnad och att avstå från att prata med andra innebär för respondenterna avkoppling och en möjlighet att nå djupare i sitt inre. De återger en process av att få en ny vinkel på saker och ett tillfälle som kan bidra till förändring på olika sätt. Deltagarna upplever att det kan vara olika krävande att vara i tystnad men att det bidrar till en upplevd enkelhet på olika områden. Respondenterna menar att tystnaden påverkar deras koncentration på något sätt men de har skilda uppfattningar om på vilket sätt. När de beskriver hur andra ser på dem handlar det både om hur andra ser på deras person och på deras bemötande av andra deltagare. Mötet som sker i tystnaden handlar kommande resultatdel om då det avser att ge en bild av respondenternas syn på förmedling och kontakt med andra deltagare i tystnaden samt upplevelsen av dessa deltagare.

#### **4.4.2 Att ”tala” i tystnad**

##### ***4.4.2.1 Upplevelse av att meddela sig med andra***

Respondenterna menar att de låter varandra vara i en form av egen värld, men att det i sociala situationer pågår någon form av språk. Christina beskriver att man kan säga mycket till någon som inte talar samma språk och det samma gäller då man inte har något talat språk. Respondenterna framhäver förekomsten av ett universellt kroppsspråk och vikten av ansiktsuttryck. Carl beskriver sina reflektioner:

När du inte pratar så kommer du antagligen att utveckla och se andras och ditt eget kroppsspråk på ett annat sätt, kanske bättre, mer noggrann, mer fokuserat och du har inget annat att få information ifrån.

Erik säger att det pågår en form av uppmärksamhet mot vandra i form av blickar och leenden, men att den är väldigt annorlunda mot hur den är i ett annat social sammanhang. Anders anser att man rör sig med människor i vardagen och att man på samma sätt observerar, tolkar och kategoriserar människor under tystnad. Anders menar samtidigt att den största skillnaden i hur man är i en social situation mellan att vara i tystnad och ett vanligt sammanhang är den reaktion man får tillbaka:

I det icketysta får man ju ibland viss feedback, man får koll på om ens tankar och uppfattningar stämmer så småningom. man

blir korrigerad, men eller verifierad eller man har tänkt något men så blir det ju inte i retreaten utan där får man ju gissa.

Det är endast Anders som beskriver denna aspekt tydligt. Men gemensamt för flera av respondenterna är att de upplever att de inte riktigt varit medvetna om och uttalat i ord vad de uppmärksammat och observerat i det tysta sociala sammanhanget men att tankarna har funnits med tidigare.

#### **4.4.2.2 *Upplevelse av kontakt och utbyte av tecken i mötet med andra***

De tydligaste exemplen på uppenbar kontakt som sker mellan deltagarna i retreaten som alla respondenterna uppger är blickar och ögonkontakt. Det upplevs av respondenterna olika om dessa blickar är medvetna eller ej. Anders berättar hur han upplever det:

Någon slags kontakt det är ju ögonkontakt, eller blick kontakt, men kanske den oftast höll jag på att säga sker av misstag, ingen med avsikt, det är ju ingen blickkontakt som man säker så att säga, men men att den ändå sker kanske känns okej om den inträffar.

Erik menar att om man känner varandra så kanske man delar något genom blickar, men kommer sedan fram till att detta även kan hända även när man inte känner igen varandra.

Fyra respondenter (Carl, Anders, Erik, Christina) upplever att kroppsrörelser och ansiktsuttryck är förmedlande mellan deltagarna. Den mest återkommande beskrivningen av ett tydligt ansiktsuttryck är leendet. Samtliga beskriver att man någon gång gett ett leende till någon eller mötts av ett när man sett en annan deltagare. Anna berättar om alla leenden som hon till sin förvåning mötte under sin första retreat då hon förväntat sig en allvarlig stämning. Enligt Christina kan ett enkelt leende bidra till en kärleksfull och trygg atmosfär. Erfarenheten av leende i tystnaden beskriver Erik:

Om man är ute och går promenader, vilket jag ofta brukar göra, om man möter någon som man är på samma retreat som då är det väldigt vanligt så att säga att man spricker ut i ett leende, liksom igenkänner varandra.”---”det är väldigt värdefullt att få det där leendet emot sig...därför att man gör ju så att man ja vi finns ju här i samma situation och vi finns ju här på den här retreaten och det är gott för oss (Erik).

Några respondenter berättar om andra situationer där man medvetet handlar gentemot varandra under tystnaden. Carl berättar att när man möter varandra i

korridoren kanske man, utöver att lämna ett leende, även lägger en hand på någons axel eller kanske till och med ge någon en kram. Erik beskriver att man kan lyfta en hand och visa någon att gå före i kön. Anders beskriver vänliga handlingar som kan förekomma mellan människor i tystnad, till exempel i kön till maten:

Man ger den som kommer bakom smörkniven eller man, ja kanske inte så mycket mer än så . Alltså sånt som kan ske utan ord, vänliga handlingar utan ord är ju ett sånt där litet inslag som man ibland observerar, som jag tycker är okej, ja det är en typ av kontakt som jag tycker är tillåten och som kanske till och med är stärkande, både för den som kanske ger den här vänliga handlingen och för den som tar emot den va (Anders).

Utöver de sätt som respondenterna upplever att det sker någon tydlig form av kontakt mellan personer, som blickar, leenden och handlingar, uppmärksammar Anders ett användbart tecken. Han menar att han skulle kunna om det behövdes sätta fingret framför munnen och med eller utan ett ”schy” på ett tydligt sätt visa för någon att vara tyst.

Dessa upplevelser av möjlig kontakt och förståelse mellan deltagare i relativt avgränsade rörelser är ett av sätten som respondenterna framhäver att de upplever varandra på. De resonerar också kring olika beteenden som de uppmärksammar och tolkar.

#### **4.4.2.3 *Upplevelse och beskrivning av andra i tystnaden***

Det finns många olika sätt bland respondenterna att beskriva hur de upplever andra deltagare under en tyst retreat, både på vilket sätt man uppfattar saker och hur man ser på det man uppfattar. Några beskrivningar handlar om hur en del människor är mer eller mindre färgstarka, utåtriktade eller lugna. I Anders berättelse återkommer många resonemang om hur han upplever andras sätt att vara:

Man ser dem fast man aldrig sett dem förut, men man har inget namn på dem eller så där men vissa ansikten har ju kännetecken och då är det ju vissa då när jag tänker efter som en del är tydligare, lättare att känna igen, man lär känna den människans utseende, hans eller hennes appearance, beteende snabbare, medan andra är mer då grå, de har inte färgstarka inom stationstecken (Anders).

Enligt Anders finns det många sätt som man möjligen skulle kunna dela in människor på när man ser dem och umgås med dem i tystnad för alla är ju olika, precis som i vanliga livet. Han tar exempel som berör hur sociala personer verkar, om de har stort kontaktbehov, om personer antecknar vid en vägledningssamling, på vilket sätt de klär sig, om de bär tydliga attribut på sig och hur rör sig. Vid ett tillfälle förklarar han:

Ja man är ju olika klädd, det är ju en grej "...” till exempel dyra kläder, sportiga kläder, nya kläder, rena kläder säger något om en människa, hur fort man går, är det en motionstyd, går man med stavar...var man går, sitter man stilla, sätter sig någonstans "...” om man går långt eller kort.

Anders menar att man egentligen bara kan gissa och försöka förstå vad det är för människor när man observerar och att detta kan vara lite fascinerande att göra men att man aldrig får reda på vilka de är varken före eller efter retreaten. Carl berättar att när personer inte kan säga något om sig själva till andra så får alla gå på det de känner in, men att man inte behöver prestera något i det menar han. Vidare beskriver Carl hur man kan försöka förstå andra i tystnaden: "känner andra genom oss själva, bli medvetna om att, bara att bli medveten om att börja prata nu så skulle jag störa den här personen.

Samtliga respondenter beskriver oro och stress som något de skulle kunna upptäcka hos en person. Det kan vara att någon verkar stressad vid maten, upplevs inte ha landat i tystnaden, ser nervös ut genom att vrida och vända på sig eller verkar ha ett behov av att prata. Anna berättar att hon ibland kan uppleva att nya deltagare har svårt att veta var de ska sitta eller göra den första tiden i retreaten.

Resonemangen om hur andra upplevs vara är alltså många, och på olika sätt bland respondenterna. Endast Erik har ett tydligt exempel på hur någon annan uppfattat honom under tystnad. Han berättar om en rolig händelse som han minns från en retreat där en annan deltagare uppmärksammat en handrörelse och fått en bild av honom genom den:

Det var en kvinna som hade varit på retreaten som sa till mig när vi skulle skiljas åt så sa hon det, lycka till med gitarrspelandet, och grejen är att jag spelar ju inte gitarr men jag hade ju gjort någon sådan luftgitarrörelse på gudstjänsten och hon uppmärksamade det och liksom som jag uppfattade det trodde att jag spelade gitarr egentligen (Erik).

Detta är ett exempel av respondenternas samlade uttryck för hur de upplever att personer säger något genom olika sätt att bete sig.

Den andra delen av resultatet av intervjuerna framhäver respondenternas upplevelse av att de själva och andra förmedlar saker till varandra i de sociala situationer som de kommer i under tystnaden. De beskriver hur det förekommer olika kroppsspråk och hur de upplever kontakt med andra genom blickar och leende. Det framstår som avgörande i den tysta kontakten mellan personer att man inte upplever samma respons och feedback som under uttalat språk. Respondenterna ger olika beskrivningar som framhäver beteenden och olika sätt som personer upplevs varav på exempelvis uttrycksfulla eller oroliga. Kontakten och mötet mellan deltagarna som respondenterna berättar om bidrar också till en upplevelse av delaktighet och samhörighet. Avsnittet som följer går närmare in på dessa aspekter av samvaron i tystnad samt hur roller och positioner upplevs av respondenterna.

#### **4.4.3 Tillsammans i tystnad**

Det framkommer av samtliga respondenter att närvaron av andra deltagare är ett faktum som man respekterar, men alla är noggranna med att det är deras individuella avskildhet som är det viktiga. Anders uttrycker följande ”Det finns ju andra med på retreaten men de får finnas där och hör liksom till, man ser andra människor men man behöver inte tala med dem, man har inga förpliktelser vare sig de mot mig eller jag mot dem”. Carl menar att man är tyst för att inte störa andra och för att inte störa sig själv och då spelar det inte så stor roll hur många som är runt omkring.

En retreat där de andra deltagarna upplevts som störande berättar Anna om då hon beskriver sin frustration över människor som störde hennes koncentration och hur hon medvetet inte var i närheten av de andra under retreaten. Hon berättar om ett samtal med en retreatledare ”och så sa jag, måste de här människorna vara här, det stör mig jag kan inte koncentrera mig, jo sa hon, de måste vara här för om de inte vore det så vore det ingen retreat, nej just det, de är här för min skull”. Hon berättar vidare hur detta samtal ledde till att hon började uppskatta de andra människorna runt om kring henne.

Erik beskriver retreatgruppens betydelse ”alltså att man gör det tillsammans blir ett stöd, alltså jag tänker att det faktiskt är enklare att vara tyst till och med därför att man är flera som är tysta tillsammans”. Samtidigt som Erik

framhäver gruppen är han tydlig med att den åker på en retreat som en person inte som en samling då han vill vara i ensamhet.

Samlingen av människor på retreaten framträder hos respondenterna som en trygg och säker miljö att finnas i, men att det kan ta en tid innan deltagarna upplever att de funnit sin plats. Anders menar att det finns en växande vila i att vara tillsammans.

#### **4.4.3.1 *Upplevelse av närhet och utrymme***

Hur respondenterna upplever sin vistelse i en grupp med andra deltagare leder till tankegångar om det utrymme man delar på och närheten som finns. I retreaten får man anpassa sig efter det utrymme som finns. Anna menar att deltagarna får stå ut med varandra och i vissa situationer utsätts de mer för varann än andra och då kräver det större ansträngning från deras sida. Anders beskriver att man är fysiskt ganska nära varandra då man står i matkön, sitter kring matbordet och vistas mycket i samma rum. Erik framhäver att det är vanligt att man ändå sätter sig lite på varannan plats vid bordet för att ge varandra utrymme så att man inte ska sitta och titta varandra i ögonen hela tiden.

Några av respondenterna upplever att olika personer kan ta olika mycket plats och utrymme i lokalerna man befinner sig i och på andra sätt. Det kan handla om att man gärna vill ha samma plats vid olika samlingar och markerar denna med en tröja eller ryggsäck berättar Anders att han har observerat någon gång. Anna återger en historia om en kvinna som tyckte att någon annan hade tagit hennes viloplats i ett vardagsrum under en retreat, vilket denne då uppmärksammade för retreatledaren. Hon beskriver också hur någon frimodigt lägger ut sina grejer och tar stor plats medan andra sätter sig i ett hörn eller längst bak vid en samling och kan upplevas som osynlig.

Upplevelsen av den rumsliga närheten mellan deltagarna som inte känner varandra leder in på spåret om upplevelsen av samhörighet och gemenskap.

#### **4.4.3.2 *Upplevelse av gemenskap***

Alla respondenter berättar om en upplevd gemenskap mellan deltagare på en retreat, trots det faktum att man inte pratar med de andra och lär känna varandra

som i många andra sammanhang. Gemenskapen beskrivs av samtliga som djup och på flera sätt speciell. Enligt Carl så behöver personer inte ha sagt ett ord utan att dessa bara dras till varandra på något sätt. Anders beskriver gemenskapen som att ”det här har varit liksom en sån grupp där liksom, som ordlöst trivts ihop”. Det outtalade i gemenskapen gestaltar Anna ”det är på något sätt man har en hemlighet ihop”. Erik och Carl förklarar det som att deltagarna alltid har det gemensamt att de valt att åka på retreat, vilket i sig kan utgöra en känsla av samhörighet. Erik berättar om sin upptäckt och upplevelse av gemenskapen:

Jag kommer ihåg några av de retreatare jag varit på när man åkt därifrån efter då kanske tre dagar har känt ett väldigt starkt band, en anknytning till de som man har varit där tillsammans med, trots att man inte har pratat med varandra överhuvudtaget ”...” det har lärt mig just att gemenskapen är mycket mer, den kommer i verkligheten i att vara med varandra (Erik).

Det starka band som Erik talar om tror han även beror på att alla har deltagit i tystnad, samlingar och måltider på lika villkor och får därför en gemensam erfarenhet. Carl och Anders menar att vissa personer knyter man an bra till och enligt Andres kanske det händer att man kan uppleva någon som själsfrände då man finner att man är lite lika på något sätt.

Upplevelsen av gemenskapen som respondenterna talar om är stark och är en hjälp för personerna i tystnaden. En annan aspekt av upplevelsen är att vara *en* i gemenskapen.

#### **4.4.3.3      *Upplevelsen av det personliga och gruppen***

I gemenskapen som upplevs framhäver några av respondenterna hur de förhåller sig till gruppen och hur de upplever det personliga i förhållande till gemenskapen. Anna önskar att under de retreatare hon arbetar med skulle deltagarna vara självständiga individer:

Det är en utmaning att få dem mer självständiga fast de är i en grupp, att växla mellan självständigheten och gruppen, att vara en i gruppen och samtidigt vara en egen ”...” .inte om oss utan om mig, det är mitt eget då inte vi ”...” var är jag i förhållande till allting.

Anna vill se deltagarna var och en, men berättar att hon genom strukturen och upplägget ämnar leda dem fram som en grupp.

Erik och Christina upplever samlingen människor på retreaten som en helhet. Deltagarna uppfattas som en stor grupp och sällan i form av grupperingar

eller uppdelningar av olika slag. Christina upplever att det ganska snart blir ett mönster som man önskar falla in i, vilket bidrar till en ganska homogen grupp. Erik menar att det även beror på hur samlingen är konstallierad från början, och att om några känner varandra sen innan är det troligt att de även kommer att hänga ihop även under retreaten. Från hans vinkel är gruppen som deltar inte i centrum för att de inte är där för att bli en grupp. Ändå är de andra deltagarna viktiga för honom då han exempelvis uttrycker:

För att man gör det här tillsammans skapar ändå utrymme för mig att vara med i det som sker i helheten "---" en grupp som man finns med i, vilket hjälper mig själv att vara stilla, vara närvarande" ---" för jag har ju inte åkt på retreat och tänkt va skönt nu ska jag träffa andra människor utan det är ju mer en andra hand grej att det är skönt att vara tillsammans med människor som också är tysta när jag väl är på retreat (Erik).

Respondenternas upplevelse innefattar gruppen som deltar på retreat som viktig, dock inte som ändamålet för retreatbesöket utan snarare som ett avstamp för och en hjälp i den personliga upplevelsen. Samtidigt som gruppen ses som enhetlig förekommer resonemang kring huruvida man upplever uppdelningar.

#### **4.4.3.4 *Upplevelse av positioner och roller***

I retreatsammanhanget och i den upplevda gemenskapen tonar respondenternas berättelse om roller i gruppen fram. Betydelsen av vad personer har för ställning och uppgift vanligtvis ter sig ointressant i det tysta. Enligt alla respondenter kan deltagarna i retreaten bara vara sig själva, positioner och roller får inte plast i tystnaden. "Man kan inte ha några masker, man är inte mer än människor" förklarar Christina. Respondenterna menar allihop i likhet med henne att "man är den man är". Det är exempelvis självklart för Anna att det är fullständigt ointressant vad folk heter. Carl beskriver det som att "för om du ska vara helt tyst så kan du bara vara dig själv, för du får inte ens tala om vad du jobbar med". Att det inte finns uttalat vad man har för roller i vardagen upplever han som en av de största fördelarna med en retreat där man är tyst för det finns inte möjlighet att klassa människor eller döma och bedöma på samma sätt som man annars kan. Han berättar hur det blev en tydlig och snabb förändring bland deltagarna på en retreat när man i slutet berättade vad man jobbade med:

Helt plötslig blev det grupperingar så här va som inte hade varit innan, så ville folk ha sin tillhörighet "---" det var nästan som



när vi satt där hela gänget att dom som var direktörer nickade lite grann till varandra så där, och nästa gång vi skulle gå ner och äta så satt direktörerna vid ett bord, eller lite så där va ”...” väldigt, kände jag, väldigt tragiskt, därför där dog något i gruppharmonin, där dog en del av mänskligheten i gruppen (Carl).

Det är endast Carl som uttrycker en så tydlig upplevelse av framträdande positioner och uppdelning i gruppen. Övriga respondenter nämner inget om någon liknande situation.

Respondenterna menar att det inte är aktuellt med roller i tystnaden men förklarar samtidigt hur några aspekter påverkar retreatens och deltagargruppens form.

#### **4.4.3.5 *Upplevelse av anpassningen till den tysta miljön och ledarens roll***

Under de omständigheter som respondenterna har deltagit upplever de flesta vikten av att alla följer tanken med retreaten. Det innebär för några att följa de regler som finns om att det ska vara tyst på retreatens område. Anders påpekar att den som leder en retreat ska vara tydlig med vad som gäller och säga ifrån om det behövs. Erik anser att hela retreaten bygger på att deltagarna visar respekt genom att låta varandra vara i tystnad och i sin egen värld som han kallar det. Han menar att detta främst inte sker genom att följa regler lagiskt utan snarare genom den överenskommelse som det innebär att dela några dagar tillsammans på samma plats. Christina berättar från sitt arbete som husmor att man försöker skapa en retreatform som ska underlätta för deltagarna att vara i tystnad, men också att det ganska snart bli ett mönster som man som deltagare önskar att falla in i. Anpassningen sker förhållandevis smidigt menar hon då man antagligen inte vill störa någon annan. Christina menar att hon i arbetet som husmor på en retreatgård har möjlighet att påverka andra. Främst genom att ha en trygghet i sin egen tystnad kan hon påverka andras väg in i tystnaden. Anna förklarar på ett liknande sätt hur hon i egenskap av retreatledare tillsammans med övriga i personalen vill arbeta: "lugnet måste vi bidra med ”...” det är ju vårt ansvar vi som är ledare, att vi är lugna, ja vi måste vara lugna”. Samtidigt vill hon inte påverka deltagarna allt för mycket under retreaten, hon vill till exempel inte att deltagarna ska söka bekräftelse hos henne för att känna sig godkända. När hon har en introduktion till retreaten håller hon den enkel och kommenterar inte hur man bör bete sig i de

sociala situationerna utan låter det bli som det blir naturligt. För de som är lite oroliga för hur det ska gå brukar Anna berättar om sin egen erfarenhet från sin första retreat så att de förstår att det inte är så allvarligt. Hon upplever att en blandning av nya och gamla deltagare är bra för en retreat. Anna berättar att hon strävar efter att vara osynlig som retreatledare, i likhet med hur hon upplevde att hennes retreatledare varit när hon själv var deltagare: ”att jag låtsas som att jag inte är där, på något sätt”. Det finns alltså olika tankar om hur förhållningssättet som finns bland deltagarna på en retreat formas och borde fungera.

I den tredje delen av resultatet av intervjuerna, *tillsammans i tystnad*, riktas uppmärksamheten mot respondenternas berättelser om att delta i en retreat med andra deltagare. I retreaten får deltagarna anpassa sig efter det utrymme som finns, vilket kan innebära en rumslig närhet. Det uppstår en gemenskap som av samtliga beskrivs som speciell. De menar att deltagargruppen betyder mycket för retreaten även om de ämnar fokusera på sitt inre. Deltagarna anser att positioner inte spelar så stor roll i tystnaden men att det är viktigt att deltagare anpassar sig och att det finns en ledarroll i retreaten som bidrar med ett lugn.

#### **4.4.4 Sammanfattning resultat av intervjuer**

För att kort resumera respondenternas upplevelse kring retreaten och tystnaden framkommer några genomgående drag. För respondenterna innebär tystnaden och retreaten avkoppling och en möjlighet att nå djupare i sitt inre och få nya perspektiv. När de beskriver hur andra ser på dem handlar det både om hur andra ser på deras person och på deras bemötande av andra deltagare. Upplevelsen av mötet som sker med andra deltagare i tystnaden handlar om hur de förmedlar saker till varandra i sociala situationer genom exempelvis kroppsspråk, blickar och leenden men också genom upplevelsen av olika sätt att bete sig på. Respondenterna berättar om deltagargruppen och upplevelsen av en särskild gemenskap i tystnaden. De beskriver att gruppen som närvarar är viktig och upplevs enhetlig utan tydliga roller. Det finns olika upplevelser av hur anpassningen till den tysta miljön formas. Respondenternas beskrivningar ger en rik bild av deras upplevelser av sig själva, andra deltagare, gemenskap, kontakt och förmedling i tystnaden samt anpassning. Detta resultat tillsammans med resultatet av observationerna sammankopplas nedan i en analys med uppsatsens teori.

## 5 Analys av intervjuer och observationer

I den kommande analysen av intervjuerna samt observationerna leder forskningsfrågorna och tidigare teman framställda i resultatet till tre huvudområden i analysen. Det första området *Självet i det ickeverbala* redogör för individens reflektion och objektifiering av sig själv samt hur Självet ses genom andra. Därefter följer *ickeverbala interpersonell interaktion* som behandlar den ickeverbala gesten och tar leendet och blicken som exempel på förekommande symboler. Sista området utgörs av *gemenskapande* vilket innefattar individens anpassning till den ickeverbala miljön och gemenskapen. Definition av situationen samt uppträdande och roller tas också upp. Analysen avrundas med en sammanfattning för hela analysen.

### 5.1 Självet i det ickeverbala

Utifrån empirin i denna studie framgår att den ickeverbala miljön bidrar till en upplevelse av lugn och vila för individen. Det bör nämnas att analysen här avser att ta den mentala och den sociala aspekten av individens upplevelse av retreaten i beaktande och därmed inte det praktiska i hänsyn till fysiska ansträngningar eller liknande

#### 5.1.1 Objekt för sig själv och reflektion

En genomgående tanke som framkommer i empirin handlar om att individen kopplar bort det vardagliga och tar sig tid för sig själv och sitt inre. Det är intressant att koppla dessa utsagor till Meads (1979) tankar om Självet och hur individen upplever sitt Själv. Respondenternas resonemang ger uttryck för ett medvetet steg mot vad de kallar individens ”inre”. Denna process skulle enligt Mead (ibid.) förutsätta en objektifiering av det egna Självet, att kunna se sig själv som objekt utifrån andras ögon. Carl beskriver att han går in i en inre process som han går igenom under hela retreaten. Det kan tolkas som att individen går igenom en process av att medvetet gå till sig själv som ett objekt för reflektion. Självet upplevs på så sätt av individen som något som man har möjlighet att ”gå in i”.

Detta bör ses utifrån Meads (ibid.) syn på Självet samt begreppen I och Me. Då Berg (1992) benämner dessa för ”objektsjag” respektive ”subjektsjag” tydliggörs tanken om individens inre interaktion mellan det subjektiva och det

objektiva. Respondenterna förklarar att de är inställda på en inre dialog, med sig själva och några av dem med gud, när de åker på retreat. Dialogen med sig själv förutsätter ett subjektivt handlande mot det egna objektiverade Självet.

Carl nämner även att man bör ta paus från sin inre process då han menar att man även kan bli ”andligt utbränd”. Om andligt innebär fokus på individens inre värld med dess olika aspekter kan uttalandet tolkas som en medvetenhet om reflektionens och den beräknande bearbetningens måttlighet. Innebörden av Carls beskrivning kan resoneras kring på många olika sätt, här föreslås dock att det skulle kunna finnas en risk att ”bränna ut” den kreativa och skapande aspekten av Självet i en alltför kalkylerad inre process. Denna tanke kan kopplas till Berg och hans tankar om I-fas och Me-fas. Då individen är spontant och aktivt handlande och upptagen av nuet ligger betoningen på I. Enligt respondenterna finns det en oförutsägbarhet i att gå till sitt inre i det ickeverbala, exempelvis Carl menar att vad som helst kan hända när man vågar möta tystnaden. Individens I kan hängivet och engagerat, oförutsägbart handla utifrån Me i en inre interaktion. Samtidigt är retreatdeltagandet för respondenterna ändamålsenligt, man söker sig till retreaten för att vara i vila, kunna reflektera och bearbeta. Enligt Berg (1992) präglas Me-fasen av kalkylerande och planerande som inskränker I i sitt spontana handlande. Kanske kan Carls uttalande härledas till att det är nödvändigt med en pågående interaktion och balans mellan I och Me för att inte bränna sig på någon av överdrifterna.

Eriks beskrivning av ”att koppla bort det man vanligtvis är upptagen av” leder tankegångarna till att individen i retreaten är väljer att vara upptagen av något annat. Enligt Mead (ibid.) förutsätter reflektionsprocessen en viss hämning av handling. I detta fall skulle inträdet i den ickeverbala situationen kunna ses som en begynnande reflektionsprocess i sig, att individen hämmar det uttalade språket till förmån för den inre interaktionen. Mead menar även att när individen hör sig själv tala, med vokala gester, är denne mer benägna att vara uppmärksam på vad den säger än hur denne rör sig vid ickeverbala gester. Det skulle kunna innebära att då individen inte behöver fokusera sin koncentration på sina egna verbala gester, ger detta utrymme att bli medveten om andra saker. Uppmärksamheten övergår från det verbala till ett annat handlingsfält där andra impulser, exempelvis att tala till sig själv, ges förtur. Carl beskriver det som att man får en annan koncentration när man inte är upptagen med att ”babbla”. Fältet för handlingen

flyttas från det mellanmännsliga verbala till det inre ickeverbala reflekterandet. Carl menar även att man upplever saker på ett helt annat sätt i tystnaden än vad man gjort tidigare. Detta kan ses utifrån det förändrade handlingsutrymmet men också i ljuset av den process som individen går igenom då den reflekterar kring och på nytt symboliserar den erfarenhet denne bär på, vilket skulle kunna upplevas som en förändring. Denna process, reflektionen kring erfarenheter, föder möjligheten att göra ett avstamp mot en nyorientering då individen har en ny grund att ta spjörn mot i Självet. Individens utveckling genom erfarenheten hänger också samman med att individens speglar sig i andra individer.

### **5.1.2 Självet genom andra och attitydtagande.**

Respondenterna Erik, Carl och Anders beskriver på ett eller annat sätt att de uppskattar att inte behöva genom andra förklara sig för andra under tystnaden. Det kan tyckas som att de önskar minimera socialitet, men det sammanlagda intrycket av deras upplevelse ger snarare bilden av att den sociala situationen är mycket viktig för deltagarna även om man inte upplever att man fokuserar på den. Det uppfattas genomgående av respondenterna som att vara i tystnaden är ett befriande sätt att umgås med andra människor på. De upplever att de inte behöver förklara sig eller försvara sig. I retreaten definierar de dock sig själva då att tar andras attityder mot sig själva (Mead, 1979). De har troligen också antagit en vedertagen attityd av att vara på retreat, sammanhangets generaliserade andre, då de väljer att vara tysta och stilla. De är inom definitionen och så länge de definierar situationen som andra närvarande (Goffman, 1959), och tar till sig det definierade som sker i retreatens inledning behöver de inte förklara eller försvara sig ty de bibehåller det givna, att vara i tystnad och inte störa sig själv eller andra. I relation till situationen och andra närvarande formulerar individen uttrycket om sig själv (Ibid.). Individen är i relation till den andre (Mead, 1979). Duet blir individens spegel som reagerar på dennes Själ. I reagerar med utgångspunkt i Me gentemot Duet. Anna pekar på detta, att vara en egen individ och ändå befinna sig i gruppen, i sitt resonemang kring att vägleda deltagarna i en retreat. Hon menar att individen frågar sig ”var är jag i förhållande till allting”. I observationerna skymtar denna fråga som en tyst viskning bland deltagarna då dessa rör sig i rummet, deltar i en samling eller äter tillsammans. I sökandet av de andras blickar får individen en uppfattning om sig själv, en bekräftelse från Duet.

Vidare så inbegriper attitydtagandet grunden för interaktionen mellan individen och den andre. Den mellanmännsliga interaktionen i retreaten går nästa del av analysen närmare in på.

## **5.2 *Ickeverbala interpersonell interaktion***

Det är endast genom spegeln, menar Mead (1976) som individen i interaktionen kan reagera inför sina egna gester så som andra skulle reagera. Individens möjlighet att spegla sig ligger i mötet med den andre. Denna situation innebär en ömsesidig process av reaktioner.

### **5.2.1 Den ickeverbala gesten**

Mead (ibid.) påvisar att när en individ talar så reagerar denne på samma sätt inför sin gest som en annan individ reagerar inför den. Den verbala gesten åstadkommer det närmaste en identisk reaktion två eller fler individer kan komma. Däremot kan inte individen se sina handlingar och ansiktsuttryck på samma sätt som andra individer gör. Det innebär att dessa ickeverbala uttryck inte påverkar mottagare och sändare lika identiskt som talade ord. Det kan innebära flera aspekter av att vara i den ickeverbala interaktionen utifrån det som respondenterna berättar. Erik pekar på en medvetenhet om detta genom uttalande om att man nog säger mer genom sitt ansiktsuttryck än vad man tror. Utifrån observationstillfällena är individens ansiktsuttryck och mot vad individens ansikte är vänt två viktiga former av handlingar som pågår. Det förekommer ett stabilt samspel mellan olika individer som nickar, ler och vänder sig mot varandra. Individen äger antagligen en insikt om sina ansiktsuttryck i någon utsträckning men de kan säkerligen påverka mottagaren på sätt som individen inte är medveten om.

Anders beskriver sin erfarenhet av att bli korrigerad och verifierad genom feedback i interaktionen. Anders uttalande sätter fingret på den del i den sociala processen av symbolskapandet som Mead (1976) kallar att anta den andres attityd gentemot individens Själv och gentemot dennes beteende. Individen söker så som Anders uttrycker det feedback i den andres attityd mot sitt Själv och sitt beteende. Att ta den andres attityd och erhålla en reaktion som kan verifiera eller korrigera beteendet upplevs som svårtillgängligt. Anders menar att man får gissa sig till stundens feedback. Det kan tänkas att den feedback som en person ger genom sitt

kroppsspråk och ansiktsuttryck är en slags reaktion men den blir antagligen mindre tydlig på två sätt. Den ickeverbala gesten är inte urskiljbar på samma sätt som den verbala gesten, då det är svårare att påvisa gestens början och slut. Man kan då resonera att den ickeverbala gesten pågår i en mer flytande form, med en mer godtycklig angivelse mot ett objekt eller händelse. Den ickeverbala interaktionen kan då uppfattas som mindre distinkt och medföra en upplevelse av att gissa sig till den feedback en individ erhåller i sin omgivning. Det kan tänkas att attityden inte är lika tydlig gentemot en gest utan mer flytande och trevande som Anders kallar det, en gissning. Anders menar att man så småningom i den verbala interaktionen får en verifierad feedback på om ens uppfattningar stämmer. Det kan med anledning av Anders återopande av den verbala gesten tolkas som att den signifikanta gesten inte formas fullt ut i det ickeverbala. När Anders speglar sig i en annan individ under en ickeverbal interpersonell process är möjligen Anders attityd till den initierade gesten i mindre utsträckning klar för honom själv då han inte ser sin egen handling på samma sätt som den andra individen gör. Om den reaktion som en individ svarar med inte stämmer med Anders upplevda innebörd skulle en korrigerande, som han kallar det för, antagligen gå en längre väg i den ickeverbala sociala processen än i verbal interaktion. Det är dock samma väg, individens förmåga att ta den andres roll är närvarande och detta leder till en närmare signifikans av innebörden om processen fortgår. Två tydliga gester som förekommer ofta under observationstillfällena och i respondenternas beskrivningar är leendet och blicken.

### **5.2.2 Blicken och leendet som symboler**

Blickar och leenden är bland respondenterna den form av interaktion som uppfattas som förekommande tecken som förmedlar något mellan den som ger respektive tar emot en blick eller ett leende.

Anders upplever att ögonkontakt eller blickkontakt kan inträffa även om det inte är med avsikt alla gånger. Erik menar att man kan dela något genom blickar, även om man inte känner varandra. En blick kan på så sätt upplevas som meningsfull när den möts av en annan individs blick. Enligt Mead (1979) måste individen kunna framkalla den respons hos sig själv som hans gest framkallar hos den andre. Individens blick kan i sig utgöra varseblivningen av en gest eller en respons i en social process, men i sammanhanget syftar respondenterna på blicken

som något given till en annan individ. Mötet i en trappa från observationstillfälle A är ett exempel på detta. Det är när två deltagare möts och person 1 först kastar en blick på person 2 som en serie av responser tar form. Detta resulterar i att de ser varandra i ögonen samtidigt som person 1 rör på munnen och person 2 reagerar med en liten försiktig nickning. Blicken får sin innebörd i den stund den möts av en annan blick. Blicken kan då ses som gest och samtidigt som respons av sig själv i den stund mötet sker. Blicken som gest behöver utpeka något annat än sig själv, vara riktad mot någon eller något, för den ska uppleva den som meningsfull.

Även leendet framträder i respondenternas berättelser som ett tecken vilket förmedlar något mellan individer i sociala situationer. Det framkommer att leenden ges i ett möte. Eriks historia om individer som möter varandra på en promenad och "spricker ut i ett leende" framhäver leendet som en slags hälsning mellan individer. Innebörden av leendet i mötet upplevs av Eriks som att man igenkänner varandra och säger "ja vi finns ju här i samma situation, och det är gott för oss". Leendet kommer i detta exempel att stå för en idé om ett "vi" och ett "oss" i igenkännandet som äger rum och kan ses som en signifikant symbol (Mead, 1976). Ett leende kan precis som annan ickeverbal interaktion pågå utan att det avsiktligt riktas till någon, men som en medveten handling gentemot en individ är den intressant att se till på olika sätt. Utifrån Christinas beskrivning kan ett leende som ickeverbal symbol inbegripa känslor och stämningar. Hon beskriver det som att ett leende kan bidra till en kärleksfull och trygg atmosfär. Med anledning av detta kan det antas att ett leende kan symboliseras att förmedla tillgivenhet och tillit i mötet med den andre. Enligt Erik är det värdefullt att få leendet emot sig. Den igenkännande innebörden leendet får för honom kan även anknytas till tryggheten som antas skapas utifrån detta. Även med tanke på de många leenden som utspelar sig mellan deltagarna vid exempelvis måltiderna under retreatobservation B, förmedlar leendet medvetet eller omedvetet någon form av mening. Under måltiden kan det innebära ett "ja, du får gärna sitta här" eller "visst var maten god". Den ämnade innebörden av ett medvetet leende kan endast, som alla annan meningsfull interaktion, ses i sitt sammanhang. Det kan dock tänkas att tolkningen av ett leende förutsätter en ännu större känslighet för situationens finstilta detaljer.



Jämte leenden och blickar förekommer handlingsmönster och rörelser som återkommande exempel under observationerna och i respondenternas beskrivningar.

### 5.2.3 Rörelser och handlingar

Det framkommer även av respondenterna andra sätt varpå en väl synlig ickeverbal interaktion formas. De beskrivs som en lyft hand som visar att någon får gå före i kön, en hand på en axel eller en kram. Anders skildrar den allmänt vedertagna signifikanta symbolen ämnad att tydliggöra för en annan individ att vara tyst; att hålla fingret för munnen tillsammans med ett lågmält "schy". De vedertagna vardagliga symbolerna är naturligtvis de mest effektiva och uppfattas ge den önskade reaktionen. Denna symbol är ett typiskt exempel på kombinationen av en handrörelse och ett ljud från munnen. De två gester som ingår förstärker varandras mening. Anders menar att han skulle kunna använda denna symbolkombination om det behövdes. Hans förväntan på att en annan okänd individ skulle reagera på samma sätt som han själv på gesten är fullständig. Detta illustrerar den kraft som den minsta rörelse kan erhålla när den uppfattas signifikant av individerna i en social situation. Fingret framför munnen är en utomordentlig illustration på en ickeverbal gest som genom den generaliserade andre uppfattas som en signifikant uppmaning i vår kultur. Det blir märkbart att symbolen är effektiv då ett visst beteende nödvändigtvis följer som en reaktion. Genom symbolen "var tyst" förbjuds ett beteende medan ett annat påbjuds.

I den form av kontakt som Anders betecknar som vänliga handlingar förekommer gester på ett sådant sätt att de uppfattas i ett tillmötesgående syfte. När en individ i en handling räcker en annan individ smörkniven inbegriper gesten flera möjliga tolkningsplan. Den kan dels uppfattas av mottagaren som rent praktisk och handlingen kan fungera då båda individer ser anledningen av gesten och ämnar anpassa sitt fortsatta beteende efter den. Dels för Mead (1979) ett spännande resonemang om att människan besitter en social tendens att vilja ge när hon upplever sig vara delaktig i andras varande vilket skulle kunna vara fallet i retreaten.

Analysen kring den ickeverbala interaktionen har nu presenterats utifrån något avgränsade gester till blickar och leenden, vidare till rörelser och handlingar. Tanken är att gå från konkreta till abstrakta gester som kan uppfattas

som eller gå i en process mot att bli symboliska för individerna. Hur individens beteende ses ger således en bild av ett mönster som generaliseras till någon form av symboliskt värde.

#### **5.2.4 Symboliserat beteende**

Respondenterna beskriver olika beteenden som för dem uppfattas som påtagliga och urskiljbara i den ickeverbala miljön. Anders beskriver även individers utseende på ett liknande sätt. Det går att skönja den aktiva symbolisering som pågår under den ickeverbala interaktionen. Man uppmärksammar en individs beteenden som lugnt och någon annan individs som färgstarkt. Respondenterna menar att de inte fäster större vikt vid andras beteende, men det faktum att man förmår reflektera över det talar om de innebörder som ändå upplevs i interaktionen, vare sig de upplevs som medvetna i stunden eller ej. Samtidigt visar det en internaliserad meningsbyggnad som individen formar i mötet med andra. Anders menar att man rör sig med människor i vardagen och på samma sätt observerar, tolkar människor under tystnad. Med hänvisning till Mead (1976) sker då en fortsatt symbolisering i den ickeverbala miljön av världen individen uppfattar. Individen lever med innebörder som finns internaliserade och socialiserade in i individen. Enligt Mead skulle symbolismen som finns i den ickeverbala interaktionen vara en härledd form ur den verbala gesten; källan till alla former av symboler. Det faktum att en gest framkallar samma attityd hos den individ som utför gesten som hos en annan individ som reagerar på den utgör förutsättningen för individens medvetenhet om symbolen och därmed dess internalisering i individens medvetande. Det finns på så sätt en vad Mead kallar implicit konversation med symboler som individen har med sig själv genom erfarenheten av externa konversationer av symboler med andra. Dessa gester som formats till symboler har samma mening för varje individ i ett samhälle eller en social grupp. Individen har då övertagit varje annan individs attityd i den gemensamma kontexten genom generalisering av attityden och internaliserar vad Mead kallar den generaliserade andre i denna process. I den detaljerade beskrivningen Anders ger av olika sätt "att vara på" framträder andras beteenden utifrån den existerande implicita konversationen av symboler.

Denna för individerna gemensamma process; symbolskapande anför nästa analysområde, nämligen gemenskapande.

### **5.3 Gemenskapande**

Respondenterna framhäver samstämmigt upplevelsen av gemenskap i den ickeverbala situationen. Detta kan ses utifrån Meads (1979) resonemang om att det skapas starka band mellan individer som inbegrips i en skapandeprocess av signifikanta symboler som blir tydligt identiska i individernas erfarenhet. Erik nämner just detta, att deltagarna har en gemensam erfarenhet. Varje individ har med sig erfarenheten från tystnaden och retreaten införd i sitt Me. Individerna i retreaten har erfarenhet av att mötas i en handling, exempelvis en gemensam samling, de har tagit samma attityd mot objekt av olika slag och definierat situation på ett överensstämmande sätt. Deltagarnas Me är relaterade till varandra i och med den gemensamma erfarenheten.

Ett exempel som kan tas upp från retreat B är när individ 1 går förbi individ 2 för att komma till en soffa. Individ 2 behöver flytta på benen för att individ 1 ska komma fram. Individerna genomför proceduren upprepade gånger. Handlingen förekommer inte endast på ett praktiskt plan utan även på ett personligt plan då individerna på ett eller annat sätt möts varje gång det sker. På samma sätt som Anders uttrycker det, att en handling är stärkande för individen som ger den såväl som för individen som tar emot den, kan säkerligen denna "passagehistoria" förstärka banden mellan två individer.

Mead talar om att individer kan få en känsla av att vara identiska när de reagerar identiskt. Det går att se denna "samdefinierade" situation, att vara på en tyst retreat tillsammans, som att individerna reagerar med samma attityder tillika bygger en för dem unik gemenskap. Anders kallar det för att ordlöst trivas ihop. Anna benämner det som att ha en hemlighet tillsammans. Individerna kommer in i en attityd i vilken alla är ett med varandra som Mead uttrycker det. Då menar han, kan det ske en sammansmältning mellan individens I och Me, och individen kan uppleva starka emotionella känslor och upprymdhet kring detta. Kopplat till respondenternas upplevelse av gemenskapen finns det en stillsam glädje över det gemenskapande som pågått bland deltagarna och det är med eftertryck som några av dem framhäver gruppens betydelse.

Vad gruppen betyder för utformningen av retreaten och individernas definition av situationen utreder nästa stycke närmare.

### 5.3.1 Anpassning och definition av situationen

I den ickeverbala interpersonella interaktionen så väl som i individen inre interaktion förekommer definitioner av situationer som ett faktum (Thomas & Thomas, 1928; Goffman, 1959) Här fokuseras på individens definition av situationen att vara på en tyst retreat samt hur individer gör anspråk på att definiera.

Goffman menar att en ursprunglig situationsdefinition i en grupp kan ha en form av inneboende aktionsplan vad gäller den gemensamma aktiviteten. Detta innebär ej endast att individerna följer definitionen som ges en retreat, exempelvis att vara verbalt tyst utan även en mängd uttalade handlingsmönster. Detta är uppenbart i observationerna av retreat A och B då deltagarna går in i tystnad efter en första samling tillsammans. Inträdet i tystnaden kan liknas vid en ridå av attityder som individerna gemensamt går in eller klär på sig. Individerna antar förändrade attityder gentemot rummet de befinner sig i, mot varandra samt sig själva. Det finns ingen introduktion som säger hur man bör sätta sig vid matborden eller vid en samling, men handlingsplanen som formas verkar påverka definitionen så att individerna håller distans till de andra som är närvarande genom att lämna minst en plats ledig mellan sig. Ytterligare exempel från observationerna är hur personer äter, att det sker i en lugn takt och på ett mycket stillsamt sätt.

Det finns en orienteringsprocess runt måltiderna då individerna handlar tillsammans och ömsesidigt formar hur handlingen går vidare. Men de kan även vara och en sitta i sin egen värld, då är deltagarna i varandras närhet utan att handla mot varandra. Detta kan dock snabbt ändras då det sker något utöver det sociala mönster som formats. Exempelvis när musiken hackar under måltiden på retreat B är det som om individen vaknar igen och söker den andre för att definiera situationen.

Goffman menar att när den vedertagna definitionen i ett sammanhang störs bryts den direkta interaktionens uppbyggda sociala system samman och deltagarna kan känna sig tagna ur fattningen, illa till mods, generade och uppleva ett ögonblicks anomali i fråga om den sociala situationen. Ett exempel hämtat från retreat A illustrerar ett sådant situation. Det är precis innan kvällssamlingen ska

starta, när deltagarna kommit till ro och funnit en plats i det lilla rummet som någon välter omkull en stor hög av pallar. Det kan antas att det är det stora brak, vilket gör sitt markanta intrång i tystnaden, som leder till att deltagarna börjar skruva på sig och se sig runt omkring. Den giltiga definitionen av tystnad och en stillsam atmosfär bryts då raset är ett faktum och just då upplever individerna ett ögonblick utanför den sociala inramningen. Här kan även hänvisas till Bergs (1992) resonemang om ett meningssystemets sammanbrott. Deltagarnas blickar mot varandra kan tolkas som det nödvändiga gemensamma återställandet av definitionen av situationen eller återhämtandet efter ett meningsvakuum. Denna korta händelse, att deltagarna söker varandras blick efter sammanbrottet visar tydligt på individens beroende av den andre för att kunna definiera situationen (Goffman, 1959).

Det uppenbara sätt som en individ handlar på säger något om definition av situationen men även det frånvarande beteendet är en källa till information. Under retreat A och B förekom i observationerna exempelvis inga individer som tittade till mobilen jämt och ständigt, lyssnade på musik i hörlurar eller på ett upptaget sätt hastigt skyndade iväg. Det skulle kunna uttryckas som att individernas relation och varande i tystnaden är beroende av den aktuella situationen (Thomas & Thomas, 1928).

Det är även intressant att utifrån Goffman (1959) se hur olika individers definition får giltighet och en särställning i förhållande till andras. Anna menar att hon som retreatledare måste bidra med lugnet i retreaten. Hon ser sig som en av de personer vars anspråk att definiera situationen både förväntas och kommer att ha konsekvenser för deltagarna.

Utifrån tankarna om definition av situationen, som är ständigt återkommande, avslutas analysen nedan med ett avsnitt om uppträdande och roller följt av en sammanfattning av hela analysen.

### **5.3.2 Uppträdande och Roller**

Respondenterna återger i olika stor utsträckning deras bild av andra deltagare under retreaten. Utsagorna inbegriper upplevelsen av beteenden, kännetecken och roller vilket gör Goffmans (1959) indelning av interaktionen intressant i den tysta retreatens kontext. Han (ibid.) talar om individens förmåga att åstadkomma intryck på andra individer och menar att individen dels sänder ut uttryck, dels

överför uttryck. Då individen sänder ut uttryck inbegriper det verbala symboler eller dess ersättning som ger samma information. Hans begrepp ”överföra uttryck” hänvisar till ett brett spektrum av aktiviteter som kan betraktas som kännetecknande för just den individen som utför dem. Anders kreativa beskrivningar av hur människor kan uppfattas vara handlar om alltifrån hur en individ klär sig till hur den går. I den ickeverbala situationen tar Anders och de andra respondenterna mot överförda intryck i form av beteenden och aktiviteter genom vilka de kan bilda sig en uppfattning om en annan individ. Mottagaren kan bedöma i vilken utsträckning denne godtar en individs definition av situationen, och bemöta den därefter.

Det är intressant att respondenterna menar att de endast kan vara sig själva i tystnaden och inte klä på sig roller eller masker i den ickeverbala situationen. I Goffmans (1959) termer kan detta dels ses som en medvetenhet om individens strävan att överföra intryck. Dels kan man fundera över om det är minskade möjligheter för individen att utföra vissa handlingsmönster kopplade till en specifik roll och få respons av dessa som lämnar individen ”till sig själv”. Utifrån Carls berättelse om hur roller blev tydliga när deltagarna talade om vad de arbetade med kan föregående tanke få en skjuts. Inträdet på en anonym arena, i detta fall retreaten, bidrar till upplevelsen av att ”bara vara människor” där ingen av deltagarna förväntas prestera utifrån specifika roller utan snarare ingå i det för situationen förväntade mönstret, vilket i sig enligt Goffman (ibid.) innebär ett skickligt uppträdande. Då individen ges möjlighet, eller pressas att inträda i en tydlig, kanske invand roll, genom att exempelvis berätta om vad man arbetar med börjar individen som Goffman uttrycker det, satsa sig själv i sin identifikation med en viss roll. För att återgå till Goffmans syn att individen ”sänder uttryck” genom verbala symboler eller andra ersättningar av sänder deltagarna när de berättar om sitt yrke befästa sociala fakta, och börjar därefter förhålla sig till dem. Att individen helt plötsligt yppat sin profession genom en rad fasta symboler följs av en rad förväntningar och leder sedan enligt Carl till identifieringar och grupperingar som tidigare inte upptäckts. Det verkar dock som att respondenterna är måna om att inte ”satsa sig själva” i vad de uppfattar vara en roll under retreaten. Anders uttrycker det som att han önskar åka från retreaten ”som den mystiske som ingen fick veta något om”. Dock är ”den mystiske” ett bra exempel på en roll som skulle kunna präglade den ickeverbala mellanmänskliga situationen i

retreaten, även med tanke på Annas uttalande om att individens namn inte spelar någon roll i retreaten. På retreaten är inte deltagaren först och främst sitt namn, som ju är en stark symbol som individen bygger sitt Själv kring, utan en blivande människa som önskar satsa sig själv i identifikation med sin inre process.

#### **5.4 Sammanfattning analys**

Individen hämmar språkhandlingen till förmån för en reflektionsprocess i retreaten. Reflektionen innebär att individen kan se sig själv som ett objekt som denne förhåller sig till. I den inre interaktionen mellan I och Me formas Själv i ett ständig process. Denna process ges utrymme i den ickeverbala miljön. Individen reagerar och symboliserar utifrån den erfarenhet denne har. Genom en sådan process kan individen uppleva en förändring och en nyorientering. De ickeverbala uttrycken så som individens ansiktsrörelser och handlingar påverkar inte mottagare och sändare lika identiskt som talade ord. Individen får inte samma feedback på sina gester, men det skapas ändå innebörder som i olika utsträckning är mer eller mindre flytande. Blicken och leendet omges av mångfasetterade innebörder och är grundläggande i individens möte med andra individer. Det förekommer vissa handlingar som är uppenbart meningsfulla, exempelvis ”schy-tecknet” (”var tyst”). Därtill kommer symboliserade beteenden, där individen skapar symboler härledda ur beteendemönster. Respondenterna upplever en gemenskap där deltagarna har en gemensam erfarenhet, vilket kan ses som att deltagarnas Me är relaterade till varandra. Därtill följer en mängd outtalade handlingsmönster i och med den definition och process som inbegrips i retreaten.

## 6 Diskussion

Tankarna och teorin kring individen i en ickeverbal miljö och dennes interaktion och upplevelse av den bidrar till många spännande resonemang och nya frågor. Individen upplever i den ickeverbala miljön en närhet till sig själv och andra på ett speciellt sätt. Individen erbjuds i retreaten att stå utanför de starka symboler som namn och yrke, då ingen nämner namnet eller pratar om yrket. Denne använder sig inte av det uttalade språket under en tid men det betyder inte att individen själv har färre symboler kring sitt Själv (Mead, 1979). Själv är istället inbegripet i en symboliseringsprocess i och med interaktion mellan I och Me. Den erfarenhet som finns i Me reflekteras och omarbetas. Men vad är då det speciella med individens reflektion i det ickeverbala? Individen har förmågan att se sig själv som ett objekt, vilket är förutsättningen för reflektionen. Så kommer då individen närmare sig själv i sitt subjektiva varande eller skapar denne i sin reflektionsprocess ett distanserat objekt av sig själv? För att ta språket i beaktande och Meads (ibid.) tanke om de symboler som språket utgör skapar en distans till Själv. Exempelvis gör det personliga namnet individen till ett tydligt objekt för sig själv. Utan symbolen som abstraherar en varelse till en person; namnet, vad är denne i andras ögon? Vad blir individen då genom andras ögon för sig själv? Individens upplevelse av Själv är intimt förknippat med mötet med andra (Ibid.) därför återkommer tankar kring de nyss ställda frågorna strax efter tankar om den ickeverbala interaktionen.

Under den ickeverbala interaktionen sker en mängd processer och flöden som ibland går mot en signifikans i interaktionen. Det som präglar interaktionen är att individen inte på samma sätt kan se sina gester och reagera inför dem som andra gör (Mead, 1979). Interaktionen kan för respondenterna som funderat kring det te sig oklar och som gissningar. Individen är beroende av andra individer för att spegla sig och ta reda på omgivningens reaktioner och responser. I den ickeverbala speglingen trevar individerna under processer i cirklar för att finna något att hänga upp ett innehåll på. Det måste ju ändå vara så att individens förmåga att ana, gissa och prova sig fram i interaktionen är flitigt använd genom dennes erfarenhet. De uttalade orden förblir en unik form av symbol. Enligt Mead (1979) kan konversationer med ickeverbala gester utföras på ett sätt som inte medger att det översätts till artikulerat tal. Gester pågår på ett mer flytande sätt



som inte är lika klart definierade som ord. Kroppsspråket bidrar snarare med gestikulerade än gester, alltså en mer flytande form av signaler som sänds. De är inte avgränsade som ett ord är från början till slut. Gestikulerande är även involverat i individens kropp på ett tydligare sätt, där medveten interaktion samspelar med internaliserade kroppsmönster och biologiska möjligheter och begränsningar i ett intensivt samspel.

Det ter sig för respondenterna ibland svårt att tolka den ickeverbala interaktionen i ord. När respondenterna upplever att de inte riktigt varit medvetna om vad de observerat och hur de har tolkat det kan det ha ett samband med det faktum att de inte uttalat ord; verbaliserat symboler, samtidigt som interaktionen pågick. Då Mead (ibid.) menar att medvetenheten föds i formandet av symboler i språket kan man resonera kring om det bidrar till medvetenheten om interaktionen att den ej uttalats och medvetandegjorts under den process de ingått i. Då Anders och Erik menar att de vetat om att det skett en interpersonell interaktion i tystnaden men att de inte medvetandegjort dessa tankar genom att prata om dem har de antagligen funnits i deras upplevelsevärlds på ett integrerat sätt. De ickeverbala gesterna går mot signifikans i intensiva processer men kan de komma i närheten av det uttalade ordet? Och är det ens något individen strävar efter att åstadkomma i den ickeverbala miljön? Det som formas i den ickeverbala interaktionen skulle kunna jämföras med de många olika språk som talas i världen. Vissa ord i ett främmande språk kan omöjligt översättas då de inbegriper en mening som så tätt hänger samman med den sociala, kulturella och geografiska miljö i vilka de skapats. På samma sätt skulle jag vilja säga att vissa dimensioner av den ickeverbala interaktionen inte är möjlig att jämföras med den verbala. På så sätt är inte heller interaktionens övergång till signifikant interaktion på alla plan applicerbar i den ickeverbala världen. Frågan är om Meads teori kan täcka detta område som går utanför den vokala gesten. Hans symboltänkande är intressant att applicera på den här situationen, och det bygger upp en grundförståelse. Samtidigt är den inneboende dimensionerna i den ickeverbala interaktionen svårfångad. Därav är det av vikt att utveckla och resonera vidare kring olika begrepp när de används i ickeverbalt hänseende. Goffman (1959) blir då ett betydelsefullt inslag för att fånga den dramaturgiska känslan. Det går även att fundera på om det är relevant och lyckosamt att jämföra det ickeverbala med det verbala, vilket gjorts i och med uttrycket "ickeverbal" genom hela uppsatsen. Kanske borde den

interaktionen som den här uppsatsen vill peka på benämnas annorlunda för att inte stänga in den i en box som hänvisar till dess motsats.

Kanske är det just den svårfångade dimensionen präglad av flexibilitet och skaparmöjlighet som öppnar upp för individens inre interaktion i retreaten. Samtidigt som den banar väg för upplevelsen av nära gemenskap i den delade erfarenhetens spår. Tankarna kring gemenskapande avrundar och för samman de tidigare analysnivåerna, individens Själv och den ickeverbala interaktionen. I gemenskapande skapas något som för ögat och orden är svårt att avslöja. Det formas en intersubjektivitet i mötet mellan människor (Berg, 1992), som i det ickeverbala blir en kroppslig intersubjektivitet. Även här kommer tanken om ökad närhet tillbaka. Kan det vara så att i det ickeverbala mötet kommer individen närmare den andre? Då skulle mötet mellan två individer vara mötet mellan två fysiskt och kroppsligt närvarande människor vilkas personliga symbol, namnet, inte är det man möts kring. Individerna möter varandra i varandet. Då dessa möts sker blivandet i vilket de inte behöver veta den andres namn. Individen tar den andres attityd, utan denna symbol som vägvisare i bilden individen får av sig själv genom den andre.

Mötet med den andre kan exemplifieras utifrån empirin. När två individer möts och får ögonkontakt, liksom under observation A och B, vem vet vad som sker i detta ögonblick? Någon kanske skulle säga att de hälsar, någon att de helt enkelt tittar på varandra och en annan att de igenkänner den andre. Denna blick illustrerar det näst intill mystiska i den ickeverbala interaktionen, att någon form av mening skapas men att den inte alltid är översättbar till språkets avgränsade ord. Blicken får sin innebörd i den stund den möts av en annan blick. Individens möte med en annan individ genom ögonkontakt kan ses som ett existentiellt möte där individens varande i stunden blir möjligt genom den andres blick som förmedlar att "du finns". Om man leker med tanken kan exempelvis det som Erik kallar för att dela en blick innebära en upplevelse av att dela en stund i nuets blivande genom att bekräfta den andres varande och genom att ta den andres attityd bekräfta sitt eget varande. Den delade blicken kan därigenom ses som ett intensivt intersubjektivt möte där individens subjektivitet kommer nära den andre och genom denne nära sig själv. Det finns ett vi i gemenskapandet som individen kan landa i och uppleva sitt Själv utifrån. Historien Anna berättar, om irritation över alla människor runt henne på en retreat och det svar hon får från sin

retreatledare när hon klagar över detta, sätter fingret på denna tanke - "de andra är här för din skull, utan dem skulle det inte vara en retreat". Individen kan inte uppleva den närhet till sitt Själv som många beskriver om inte de andra deltagarna finns med. Kanske hade gemenskapen inte upplevts så djupt och nära om det pågått under verbala former. Bortom den inneboende distansen i det artikulerade språket kommer individerna varandra in på livet. Samtidigt öppnas livet för nya vidder i upptäckter om sig själv och omgivningen i spegelgemenskapen det tysta mötet erbjuder. Därmed avslutas denna diskussion med vikten av att se till individens upplevelse av Själv, av den ickeverbala interaktionen samt individens förhållningssätt till andra som delar av ett intimt intensivt samspel vilket är spännande att gräva djupare i samt teoretisera vidare kring.

## **7 Slutsatser**

Syftet med denna uppsats är att beskriva och förstå hur interaktion uppkommer och formas, hur individerna upplever interaktionen samt sitt Själv i en ickeverbal miljö. Utifrån detta syfte och respondenternas svar ger den här uppsatsen tre teman som blir genomgående. Det är individens upplevelse av sitt Själv som ger en bild av individens reflektion och hur denne ser sig själv genom andra i sitt attitydtagande. I temat om den ickeverbala interaktionen ger observationerna respektive individens upplevelse en bild av en flytande interaktion som formas sig till signifikant interaktion i processer i sociala situationer. Den ömsesidiga uppfattningen av interaktionens innebörd formas av individernas erfarenhet samt attitydtagande i den aktuella handlingen. Det tredje temat utkristalliserar att individen upplever sig vara i nära gemenskap med de individer som samtidigt befinner sig på retreat. Detta gemenskapande ger slutsatsen att individen dels kommer nära andra individer men också nära sig själv i den ickeverbala interaktion. Då starka symboler, vilka innebär distans, inte är tillgängliga som i verbal interaktion, finner individen sig i mindre distans till både Själv och den andre.

### **7.1 Svagheter och styrkor**

Vid diskussionen om svagheter och styrkor bör urvalet nämnas. Det kan ses som en svaghet att de fem respondenterna inte är jämförbara då Anna har en särställning eftersom hon intervjuats i egenskap av retreatledare och inte deltagare. Samma aspekt kan dock ses som en styrka då hon kan ge ett betydande perspektiv till undersökningen. Det kan även vara av betydelse av att två intervjuer utförts via telefon och att respondenterna svarat olika mycket kring olika frågor. Vidare så inbegriper observation A endast början av en längre retreat då den på grund av omständigheter avslutades tidigare. Det kan ge observationerna en ensidig bild då inte hela förloppet under retreaten kunde studeras. Observationerna som här finns presenterade utgör dock ett viktigt tillskott till empirin och är en av uppsatsen styrkor.

## **7.2 Framtida forskning**

Det finns flera spår som framtida forskning skulle kunna följa vad det gäller individens upplevelse av den ickeverbala miljön på en retreatgård samt hur interaktionen formas. Forskningen i den här uppsatsen ligger på ett socialpsykologiskt interpersonellt och intrapersonellt plan. Den som vill vidareutveckla tankarna i denna uppsats skulle även kunna föra in ett makroperspektiv på företeelsen retreat. Vidare finns ett antal teoretiker som här inte fått rum att tillämpas som skulle kunna utgöra vidare spår av forskning. Exempelvis bidrar Buber med en socialfilosofi som skulle kunna föra in resonemangen på ett mer filosofiskt plan. Det skulle även vara intressant att studera detta ämne utifrån ett existentialistiskt perspektiv. Vidare skulle ett genusperspektiv kunna föra fram ytterligare dimensioner kring ämnet.

## Referenslitteratur

Berg, L. (1992) *Den lekande människan*. Lund: Studentlitteratur

Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Dimbleby, R.& Burton G. (1997). *Oss emellan, mellanmänsklig kommunikation*. Lund: studentlitteratur

Goffman, E. (1959). *Jaget och Maskerna*. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag

Johansson, Å. (2008). Vi behöver tystnad. [elektronisk]. *Svenska Dagbladet*, 27 januari. Tillgänglig:  
[http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/artikel\\_812917.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/artikel_812917.svd)

Kristiansen, S. & Korgstrup, H. K. (1999). *Deltagande Observation*. Köpenhamn: Hans Reitzels Forlag

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Lofland, J. & Lofland L. H. (1995). *Analyzing social settings*. Belmont: Wadsworth Publishing Company

Mead, G. H. (1976). *Medvetandet, jaget och samhället: från socialbehavioristisk ståndpunkt*. Uppsala: Argos Förlag

Stone, G. P. (1962). Appearance and the self. I M. R. Arnold (Red.). *Human behavior and social processes*. London: Routledge & Kegan Paul.

Thomas, W.I. & Thomas D.S. (1928). *The Child in America*. New York: Knopf

Wärn, D. (2008). Den tidiga kyrkan använde samma sätt att meditera. [elektronisk]. *Dagen*, 1 augusti. Tillgänglig:  
<http://www.dagen.se/dagen/Article.aspx?ID=156087>

## **Bilaga 1a**

### **Intervjufrågor – Deltagare i retreat**

#### **Introduktion:**

- Du får svara på frågorna utifrån din upplevelse och berätta om det du varit med om, dina reflektioner.
- Du kommer att vara helt anonym i undersökningen.
- Kan intervjun spelas in, för att sedan skrivas ned?

#### **Bakgrundsinfo:**

**Ålder**

**Man/kvinna**

**Vad för form av retreat har du deltagit i och hur ofta har du gjort det?**

**Hur länge har en sådan retreat pågått/hur länge varit i tystnad?**

#### **Intervjufrågor med underfrågor:**

**Hur kommer det sig att du sökt dig till tysta retreatar?**

**Vad upplever du händer när du är i tystnaden?**

*( upplevelse av Självet, ickeverbal miljö )*

**Hur tycker du att en tyst retreat påverkar dig?**

*(upplevelse av Självet, utveckling)*

Upplever du förändring eller utveckling på något sätt? På vilket sätt?

**Hur upplever du det när du och andra deltagare är tysta tillsammans?**

*(ickeverbalt interaktion, definition av situationen)*

Hur är det att ”umgås” tysta?

Exempelvis vid måltider, böner/meditationer och liknande? Vad händer då?

**På vilket sätt uppmärksammar du att andra personer är närvarande?**

**Brukar du hälsa på andra deltagare? Söka kontakt?**

*(anpassning, gester, symboler)*

Försöker du få ögonkontakt med andra deltagare när du kommer in i samma rum som dem?

Upplever du att andra söker kontakt på olika sätt? Hur då?

**Hur gör du om du vill göra dig förstådd på något sätt gentemot andra under tystnaden?**

*(anpassning, gester, symboler, rolltagande)*

Finns det någon speciell situation som du kommer att tänka på från en retreat där du behövt göra dig själv förstådd?

Har du i så fall fått någon respons eller bekräftelse tillbaka? På vilket sätt?

**Uppstår det ibland missuppfattningar mellan dig och andra deltagare när ni deltagit i gemensamma aktiviteter/samlingar? Vad händer då?**  
(*anpassning, signifikanta symboler*)

**Lägger du märke till om olika deltagare är mer eller mindre vana vid att vara på liknande retreatar? Hur upplever du det? Vad berodde det på då?**  
(*definition av situationen, situationsdefinierare, symboler*)

Hur utmärkte sig dessa personer?

**På vilket sätt tycker du att deltagare i en retreat visar något av sig själva, visar vilka de är under tystnaden?**  
(*framträdande*)

**Hur tror du att andra ser på dig efter några dagar tillsammans i tystnad?**  
(*Framträdande, relation till andra, rolltagande*)

**Upplever du att det finns personer som "uttrycker sig" genom sitt sätt att vara även om de inte pratar? På vilket sätt i så fall?**  
(*framträdande, definition av situationen, förhållningssätt till andra*)

Uppstod det någon särskild situation som du kommer ihåg?  
Hur upplever du dig själv i tystnaden? Drar du dig undan eller är du utåtriktad under tystnaden?

**Hur tycker du att gruppen som deltar formar sig i tystnaden under retreatens gång? Vad händer i gruppen?**  
(*relation, förhållningssätt till andra, definition av situationen, situationsdefinierare*)

**Upplever du att du själv skapar någon form av kontakt med personer på retreaten under tystnaden? Uppstod det någon form av relation, samhörighet mellan deltagarna? På vilket sätt?**  
(*definition av situationen, förhållningssätt till andra, överenskommelse*)

**Har du något du vill tillägga som du kommit att tänka på under intervjun?**

**Tack!**



## **Bilaga 1b**

### **Intervjufrågor – Arbetande med retreat**

#### **Introduktion:**

- Intervju om din upplevelse av vad som sker bland deltagarna i en tyst retreat, dina reflektioner.
- Du kommer att vara helt anonym i undersökningen.
- Kan intervjun spelas in, för att sedan skrivas ned?

#### **Bakgrundsinfo:**

**Ålder**

**Man/kvinna**

**Hur länge och på vilket sätt har du arbetet med tysta retreat?**

#### **Intervjufrågor med underfrågor:**

**Vad anser du är din främsta uppgift som retreatledare /annan arbetare?**

**Vad tycker du är det utmärkande för retreat i tystnad?**

*(ickeverbalt beteende o interaktion)*

**Hur upplever du att tystnaden påverkar deltagarna i retreaten?**

*(icke-verbalt beteende o interaktion)*

**Upplever du någon form av utveckling/förändring hos deltagarna? På vilket sätt?**

*(upplevelse av individens Själv, utveckling)*

**Vad är dina reflektioner över vad som händer med msk i tystnaden? Vad upplever du händer då deltagarna är tysta tillsammans?**

*(ickeverbal interaktion, definition av situationen, relation till andra)*

Ex. vid böner/meditationer, måltider, andra samlingar?

**På vilket sätt upplever du att deltagarna uppmärksammar varandras närvaro ?**

**Ser du dem söka kontakt med varandra på något sätt?**

*(anpassning, gester, symboler)*

Hälsar de på varandra, hur? ögonkontakt?

**Hur upplever du att deltagare bär sig åt om de vill göra sig förstådda på något speciellt sätt under tystnaden?**

*(anpassning, gester, symboler, rolltagande)*

Finns det någon speciell situation som du kommer att tänka på från en retreat?

Hur svarar eller bekräftar andra deltagare varandra?

**Upplever du att det ibland kan uppstå missuppfattningar eller oklarheter mellan deltagare när de deltar i gemensamma aktiviteter? Vad händer då?**  
(anpassning, symboler)

**Märker du på deltagare om de är mer eller mindre vana vid att delta i liknande former av tystnad? Vad är det då som tyder på detta?**  
(definition av situationen, situationsdefinierare, symboler)

Hur utmärker sig dessa personer?

**På vilket sätt tycker du att deltagare i retreaten visar något av sig själva, visar vilka de är under tystnaden genom sitt sätt att vara?**  
(framträdande)

**Hur tycker du att gruppen formar sig i tystnaden under retreatens gång?**  
(relation, förhållningssätt till andra, definition av situationen, situationsdefinierare)

**Upplever du att det finns personer som ”uttrycker sig” genom sitt sätt att vara även om de inte pratar? På vilket sätt i så fall?**  
(framträdande, definition av situationen, förhållningssätt till andra, överenskommelse)

Kommer du att tänka på någon situation som det kan bli tydligt i?  
Upplever du att deltagare kan vara mer eller mindre utåtriktade och ta olika mycket plats i gruppen? På vilket sätt, drar sig undan eller är utåtriktade?

**Upplever du att det uppstår någon form av samhörighet eller relation mellan deltagare under dessa dagar? På vilket sätt? Vad händer i gruppen?**  
(definition av situationen, förhållningssätt till andra, överenskommelse)

**På vilket sätt tror du att andra ser på dig i egenskap av retreatledare/arbetande på retreat? På vilket sätt upplever du att ditt sätt att vara i tystnaden kan påverka deltagarna efter några dagar tillsammans i tystnad?**  
(framträdande, relation till andra, situationsdefinierare)

**Har du något du vill tillägga som du kommit att tänka på under intervjun?**

**Tack!**

.