

Detta är en uppsats om påverkan!

EMIL GRUDEM O EL HAYEK

SVENSKA UTBILDNINGSPROGRAMMET I
SKÅDESPELARKONST

Detta är en uppsats om påverkan!

EMIL GRUDEMO EL HAYEK

SAMMANDRAG

Datum: 4 april 2016

FÖRFATTARE Emil Grudemo El Hayek		UTBILDNINGS- ELLER MAGISTERPROGRAM Svenska utbildningsprogrammet i skådespelarkonst	
DEN SKRIFTLIGA DELENS/AVHANDLINGENS TITEL Detta är en uppsatts om påverkan!		DET SKRIFTLIGA ARBETETS SIDANTAL (INKLUSIVE BILAGOR) 50 sidor	
DET KONSTNÄRLIGA/KONSTNÄRLIGT-PEDAGOGISKA ARBETETS TITEL Det finns minst 1000 sätt och Titanic			
Examensarbetet får publiceras på nätet så att det är fritt tillgängligt utan tidsbegränsning.	Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>	Sammandraget får publiceras på nätet så att det är fritt tillgängligt. Tillståndet är inte tidsbegränsat.	Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
<p>Jag har med denna essä velat bredda, och fördjupa mig i, mina idéer om att påverka. Det jag har kommit att intressera mig för handlar om ett utforskande och letande i att förstå hur människors kroppar kan uppleva och reagera. Med vilka verktyg går det att bjuda på upplevelser för något större och mer än bara intellektet?</p> <p>Med hjälp av litteratur, som i direkt mening kanske inte har med teater att göra, letar jag mig vidare i mina möjligheter att påverka. Går det att hitta någon form av "påknapp" till reaktioner? Genom att läsa mer om Pavlov och hans forskning kring betingade (inlärda) reflexer förstår jag mig bättre på mina egna tidigare erfarenheter och reaktioner på detta. Till exempel hur synen av ett rakat huvud har lett till den inlärda "fight or flight" responsen.</p> <p>Vetenskapliga och populärvetenskapliga källor har gett en större insikt i hur färger, dofter, ordval och bilder kan komma att starta kroppsliga reaktioner som kan leda till allt från adrenalinpåslag till empati. Radiosändningar och litteratur om "priming" lyfter att information som vi tar in finns kvar i minnet och påverkar kommande känslor, tankar och beteende.</p> <p>Med hjälp av teaterexempel som jag har sett eller själv varit delaktig i lyfter jag exempel på vad jag tycker är intressant i relation till påverkan med hjälp av olika signaler. I en pjäs tog doften av pannkakor mig raka vägen till min barndom i värme och trygghet hos mina morföräldrar, i en annan kom mina tårar i samma stund som de dansande skådespelarna höjde en öppen hand till en örfil men fortsatte sen dansa.</p> <p>Det handlar om signaler, dofter, erfarenheter, ljud, syn, triggare, ankare, minnen, Pavlov, Henrik Fexeus, epigenetik och mycket mera.</p>			
ÄMNESORD Beteendevetenskaper. Erfarenheter. Påverkan. Sinnens. Stimuli. Teater			

INNEHÅLL

INLEDNING	9
SYFTE	12
KAPITLET OM BLAND ANNAT TRIGGARE, VAL OCH VISS LITTERATUR	13
<i>Problematisera och måla livligare.</i>	14
<i>Påknappar och priming</i>	17

KAPITLET OM PÅVERKAN PÅ OLIKA SÄTT ELLER HELT ENKELT KAPITLET MED MÅNGA UNDERRUBRIKER OCH ÖPPNA SINNEN	24
<i>Inledning</i>	24
<i>Högtalarljud</i>	26
<i>Röstljud</i>	28
<i>Tankar om röstljud</i>	28
<i>Slag</i>	29
<i>Skrik</i>	30
<i>Gråt</i>	30
<i>Fortsatt läsning inför framtid</i>	31
<i>Doft</i>	32
<i>Pannkaksexempel</i>	33
<i>Fördjupning</i>	34

KAPITLET OM SOCIALA STRUKTURER, NORMER, NÅGOT STÖRRE, VIDARE ELLER HELT ENKELT MITT FANTASTISKA KAPITEL OM PÅVERKAN REDAN I FOAJÉN	37
--	----

KAPITLET OM BLAND ANNAT FÖRSÖK TILL PÅVERKAN OCH UTMÄRKTA ORD	40
<i>Eget arbete 2</i>	40
<i>Utmärkta ord i denna magisteruppsats</i>	41
<i>Texten i slutet av inledningen</i>	42
<i>Hjärtat på sidan 16</i>	42

KAPITLET OM BLAND ANNAT ETIK, MORAL OCH BARNBARN	43
AVSLUTNING	46
LITTERATURLISTA	48

INLEDNING

Detta är min vidareutveckling av mina hjälpmedel.

Detta är ett magisterarbete som ska hjälpa mig att röra mig vidare.

Detta är en magisteruppsats där jag försökt att på något sätt definiera och utveckla mitt ordförråd och mitt språk, att hitta språket och förståelsen för att sedan kunna utveckla mina redskap.

Detta är ett försök att synliggöra att jag är något fungerande på spåren; något som jag vill utveckla, leka med och problematisera under en lång tid framåt för att sedan kunna välja bort och välja till.

Detta är bara en början.

Det var strålande sol, blå himmel och Karin fyllde år. Det var min mamma, min syster, min morfar, min mormor och jag som tidigare på dagen satt oss på ett tåg från Norrköping och åkt till Tranås; en resa på ungefär en och en halv timme. En tågresa som följdes av en skön och lite svettig 20 minuters promenad hem till min mormors syster Karin och hennes man Kalle.

Jag tror jag var tretton år och jag har både innan och efter när detta minne utspelar sig vid ett flertal tillfällen varit i Tranås för att hälsa på släkten. Jag minns den gången jag fick den största nallen jag sett, det var björnen bamse, jag minns den gången mormor köpt fel biljetter och vi åkte till Nässjö istället för Tranås och jag minns det här tillfället. I övrigt så är minnesbilderna ganska svaga. Om någon skulle fråga mig hur det såg ut hemma hos Karin och Kalle så kommer mina tydligaste minnesbilder just från denna födelsedag. Om någon skulle fråga om jag minns hur vädret har varit så skulle jag tänka ”men skärp dig för...”. Om jag skulle få frågan om vad vi ätit så är det bara detta tillfälle som kommer till minnes.

En trapp upp från den mörka hallen i brunt med mycket träinslag fanns det ljusa köket med sina stora fönster och 70-talsinredning. Altandörren var öppen och på det stora massiva träbordet stod den och väntade; den helt underbara smörgåstårtan. Jag var hungrig efter att ha startat tidigt, åkt tåg och promenerat i värmen och nu var det äntligen dags att äta. Smörgåstårtan var perfekt med vitt bröd av det finaste processade vetemjålet; majonnäskräm, skinka, räkor, tomat, gurka, vindruvor, gräddblandningar, leverpastej och ost, det var så otroligt gott och när den ena smörgåstårtan var slut så kom den andra fram – och som jag åt... och som jag kräktes.

Jag åt inte smörgåstårta på hur många år som helst. Jag klarade inte av att se smörgåstårta eller känna doften av smörgåstårta med den hemska kombinationen av majonnäs, gräddblandningar och leverpastej. Än idag har jag svårt att äta smörgåstårta och vid de tillfällena jag har behövt göra det har jag skrapat undan en hel del av krämerna. Även nu när jag skriver detta har jag en lätt känsla av kräkreflex som sitter liksom bakom munnen ner en liten bit i halsen och för att slippa den måste jag öppna munnen och andas stort. Problemet är att min salivproduktion också startar som sätter igång en sväljreflex som gör det hela värre. Jag behöver inte ens smaka på en smörgåstårta för att jag ska drabbas av en fysisk reaktion, det räcker alltså med att se en. Det är till och med så att bara doften av smörgåstårta räcker för att jag ska börja känna mig illamående. Doftsignalen av smörgåstårta leder alltså till en inlärd illamåendereflex.

Min kandidatuppsats var ett första steg att i nedskrivnen form börja utforska hur jag kan påverka till något mer än bara tanke. Med hjälp av ”smörgåstårtesignaler” ville jag hitta sätt att skapa kroppsliga reaktioner, för att kunna bygga på de intellektuella upplevelser som jag upplever att konst ofta uppmuntrar till. Med min magisteruppsats vill jag gå djupare med mina idéer gällande påverkan och förstå mer av mina idéer. Jag vill också bredda genom att hitta nya sätt till upplevelser och påverkan. Hur gör då jag detta?

Med hjälp av vetenskapliga och populärvetenskapliga källor. Egna och andras exempel. Jag kommer också att använda mig av mitt eget kandidatarbete eftersom detta är en form av fortsättning på det, kanske inte i direkt mening men i form av utveckling, fördjupning och vidareospinnande och möjlighet till att gå djupare in i mekanismer. Det är också ett öppet resonerande kring mig, mina val och vad jag tydligen i nuläget tänker på och hur jag kan bli bättre. Jag vill kunna föra ett fritt samtal där jag också presenterar idéer för mig att utforska just nu. Det fria samtalet och intuitiva tänkandet och skrivandet hoppas jag också ska kunna leda till kopplingar och även öppningar för problematiserande och konstruktivitet att ta saker vidare. Ett exempel på vidareutveckling och fördjupning som jag kommer att lyfta fram i denna uppsats har att göra med etik, moral och normer. Vad och hur kan jag, vill jag och anser jag mig ha rätt att påverka? Detta är ett mycket stort arbete som jag bara påbörjar här men om jag nu är ute efter att förändra min

omvärld så varför inte göra detta mer medvetet. Det görs ju hela tiden av krafter där framförallt pengar och makt är inblandade.

Under arbetets gång har jag valt att lita på impulser och låta båda kropp och tanke leda mig framåt. Jag vill leta öppet och brett framförallt vad det gäller det lilla. Detta är ett steg i mitt utforskande, magistern är ett verktyg på min väg framåt där jag också hittar sätt att fördjupa mitt språk. Hitta sätt att tänka, prata och skriva om detta.

Till hjälp har jag läst en mängd litteratur som jag kommer att använda mig av i uppsatsen, men väldigt mycket jag läst, sett och hört kommer jag inte alls ens lyfta in i denna magisteruppsats utan det har fungerat som framförallt inspiration och hjälp att komma vidare. På samma sätt har familj och vänner fungerat men jag kommer här ändå vilja rikta ett stort tack till min handledare Stina Engström för samtal och kontakt som inneburit inspiration, nya tankebanor och handfasta råd. Tack. Jag kommer bland annat också att använda mig av mina "Egna arbeten" och andra föreställningar som jag själv varit en del i och andra som jag sett framföras.

Alltså: i min uppsats vill jag lära mig mer om att påverka och hoppas ju också att jag kan komma att påverka er som väljer att läsa denna text. Så när ni nu aktivt väljer att fortsätta läsa så är det ett medgivande på att gå med på mina försök att utforska, klura, påverka och prova. Jag kommer att lyfta egna exempel för att få ner de på papper, för att kunna se dem i ett nytt ljus och kanske förstå hur jag skull kunnat utveckla det. Jag vill prova att experimentera och utforska.

Så tänk på en härligt varm gul sol och några vackra gröna träd så börjar vi.

SYFTE

Denna magisteruppsats är en lärande process där jag bär med mig allt från att ligga på golvet och göra "hååljud" till fascination av klockljud, saliv och Pavlovs hundar, allt från att få fysiska handlingsdiagram uppritade på väggen till att förstå mer gällande "epigenetik".

Detta är en essä. Detta är ett samtal med mig, det jag har sett, upplevt och den litteratur jag läser. Detta är sen en tid tillbaka en fortlöpande process för att förstå, klura och ställa frågor. Detta är ett resonemang med mig och lite andra kunskaper än det som har blivit presenterat under denna femåriga utbildning vid Teaterhögskolan i Helsingfors. Med hjälp av litteratur som i direkt mening inte har med teater att göra ska jag leta mig vidare i det som verkligen intresserar mig inom teatern nu; min möjlighet att påverka. Men detta resonemang är inte fristående från de kunskaper och erfarenheter jag bär med mig från dessa fem år. Resonemanget är sprunget ur tidigare erfarenheter och intressen i samklang, krock och reaktion både med och mot ny kunskap.

KAPITLET OM BLAND ANNAT TRIGGARE, VAL OCH VISS LITTERATUR

Varför väljer vi som vi gör? Varför tycker vi som vi gör? Varför känner vi som vi känner? Varför reagerar vi som vi reagerar? Varför upplever jag att jag kan lita på vad Henik Fexeus skriver i boken "När du gör som jag vill, en bok om påverkan", varför tycker jag att den känns sann? Vad är det som triggar mig?

"Med risk för att jag börjar bli tjugitig: du påverkas av allt som finns omkring dig. Varje gång du ser något, hör något, luktar, smakar eller känner något finns det en möjlighet för det intrycket att väcka tankar och känslor hos dig. Utan att du tänker på det och vare sig du vill eller inte. Det innebär naturligtvis att jag, när jag med flit vill väcka en speciell tanke eller känsla hos dig, bör ta reda på vad som påverkar dig – och hur det gör det – och sedan använda mig av det." (Fexeus 2008:67)

Platsen var Halmstad högskola och jag hade fattat ett beslut att flytta från min uppväxtstad Norrköping för att studera beteendevetenskaplig grundkurs. Under en längre tid hade jag upplevt att jag inte mådde bra av att vara kvar i Norrköping och ville utbilda mig vidare. Första steget hade varit att göra värnplikten, kanske inte så mycket till val under denna tid då det fortfarande var obligatoriskt. Jag gjorde inte några försök att slippa och valde aktivt att komma bort en bit från min hemstad. Under en ganska lång tid hade jag haft ett intresse av psykologi och sociala strukturer utan att egentligen veta att det var så det kallades. Jag upplever också att jag sen tidig barndom haft ett behov av att försöka förstå varför sakerna som händer omkring mig händer, och även varit bra på detta. Samma dag som jag sen tackade ja till boende i Halmstad dog min morfar. Jag hade varit tvungen att lämna sjukhuset där morfar låg för att åka hem och ringa samtalet om boende. Ett val och en handling som jag förstod skulle leda till att jag troligen inte skulle vara med honom när han avled. Jag upplevde och- upplever fortfarande inte att det var ett dåligt val, svårt och jobbigt möjligen, men jag var medveten om dess konsekvenser men även tyngden i valet. När jag sen veckan därpå gav mig av med flyttlasset började en fantastisk tid i mitt liv. Sociologi, pedagogik och psykologi kändes helt rätt och människorna som jag kom att dela mitt liv med under denna tid

var fantastiska. Detta ledde mig sen vidare in på teaterbanan; En bra tid i mitt liv helt enkelt.

Vad är det då som gör att jag tänker mig att det är viktigt att berätta allt detta? Vad har det med mitt val att läsa boken att göra? Vad har det med teater och mitt skådespelararbete att göra? Det har bland annat med Pavlov och Fexeus att göra, men först ett urklipp från min kandidatuppsats.

”En ganska lång tid efter detta kunde jag märka hur jag helt plötsligt kunde få hjärtklappning, bli svettig, bli lite dimmig i tanke och blick och jag kunde känna av en muskelanspänning. Jag hittade efter ett tag ett samband mellan att detta hände och vad som startade reaktionen, en slags triggare. Skalliga män. [...] Det var något med den kala hjässan som startade just denna kroppsliga reaktion utan att jag medvetet eller intellektuellt just då kunde förstå varför. En slags påknapp, en ”startare”. De kala hjässorna triggade en omedvetet inlärd reflex, en fysisk och mental reaktion”.

(Grudemo El Hayek 2014:1)

Jag hade flera år tidigare blivit jagad av skinnskallar med metallrör och därefter vid ett flertal tillfällen råkat ut för andra skinnskallar och det som stycket ovan beskriver var mina ganska så långdragna reaktioner på det. Det var just dessa triggare, eller ”startare” som jag kallar dom i brist på att hittat bättre svenska ord, som jag blev intresserad av att utforska vidare. Detta kom jag att göra väldigt specifik under mina egna arbeten ett och två. ”Eget arbete” är kurser där vi som studerande ska göra egna kortare produktioner från idé till utförande. Under de år jag har studerat vid Teaterhögskolan i Helsingfors har de tre första åren vardera innehållit en period av ”Eget arbete”.

Det jag har kommit att intressera mig för handlar mycket om att medvetandegöra och fördjupa saker som jag redan gör som skådespelare och hitta vägar till det jag inte gör.

Vi bär alla på våra erfarenheter, det som är var och ens kala hjässor, våra impulser till skratt, gråt, värme och rädsla. Så när jag pratar om kala hjässor går tanken till olika människors olika triggare.

Problematisera och måla livligare.

När jag skriver om vad jag redan gör som skådespelare så tänker jag inte på något extraordinärt, utan sådant som vi ser på scenen hela tiden. Sådant som

scenkonstnärer är vana vid och kanske tränade till att göra genom skådespelarövningar i olika teorier, möten med olika pedagoger och eget utforskande bland annat. Jag tänker till exempel på kroppslig placering i relation både till medskådespelare, publik och arkitektur, volym och tempo i röst, rekvisitahantering, kroppsspråk osv. Jag tänker även på scenografi, rekvisita, musik och ljudvärld, ljus, kostym med mycket, mycket mera.

I mitt Eget arbete 2 ville jag berätta om en rädd, en bortom möjlighet till egen kontroll och instängd människas situation genom att jonglera med tre bollar. Detta gjorde jag genom att öka tempo och svårighet i jonglerandet så att jag själv tappade kontrollen. Jag la under jongleringens gång till sådana jongleringstrick som jag inte hanterade så bra. För att sen ge signalen om att personen ifråga bär på något tungt och sårigt som skulle kunna brisera, valde jag att i slutet av jongleringen, på ett mycket subtilt sätt, presentera idén av att ha jonglerat med handgranater. Mimisk och med ett minimum av tydlighet och i ett högt tempo drog jag ut en sprint, snäppte upp en spärr, öppnade handen och avslutade jongleringen med att kasta två ”handgranater” och behålla den tredje vid mitt hjärta när jag sen började nästa scen.

Här måste jag också påpeka att jag verkligen inte tror att detta är en handling som leder till en triggad reaktion hos alla. Dels för att min idé om att ge subtila signaler inte kommer att uppfattas av alla, och då menar jag inte uppfatta som i att förstå intellektuellt. I detta fall handlade det om att ge ett visuellt stimuli, så mer i stil med att några i publiken kanske inte ens tittar åt mitt håll, någras syn kanske inte tillåter avståndet till mig, någon kanske har en synskada, någon är mer auditiv, några har fastnat vid doften i rummet. Dels också för att det med största sannolikhet finns dom som inte sett många krigsfilmer eller gjort värnplikten eller befunnit sig i krig och sett detta på riktigt. Även hos dom som bär på nämnda erfarenheter kommer upplevelsen av mitt användande av triggers att vara starkt varierande i styrka. Det är med dom här tankarna och funderingarna som mitt arbete med mig själv och denna magisteruppsats börjar spetsas till. För när jag läser vad jag just skrivit kommer en upplevelse av att det jag gjort, gör och vill göra vidare är svårt. Därefter kommer också tanken att så är det väl alltid. Det är väl det att vi alla är olika och inte heller kommer kunna uppfatta allt vilket också gör det väldigt intressant och roligt. Vad och hur jag än väljer att framställa eller presentera något för någon annan så kommer det väl alltid att vara så att jag presenterar

möjligheten till att uppfatta något. Jag vill däremot presentera möjligheten att uppleva något med hela ens jag; både kropp och intellekt. Går jag och ser en föreställning idag kommer jag inte kunna ta in allt. Inget ont i det, då får jag väl bara ifrågasätta mina idéer på ett konstruktivt sätt och tänka och göra vidare. När jag tidigare skriver om att medvetandegöra och fördjupa så handlar det kanske om att just hitta det där som skapar fler lager och mer djup i mitt arbete. Tankarna går framförallt till de för mig medvetna, men för publiken omedvetna signalerna. Det är sen tidigare de små, omedvetna och subtila signalerna som jag gått igång på. Det ska väl erkännas att jag känner en kärlek till detaljer och detaljarbete. Vilka detaljer är viktiga och vad är det som gör att jag faktiskt kallar de detaljer? För alla intryck har väl potential att bli viktiga intryck? Fexeus skriver att vi påverkas av allt och att möjligheten finns att det kan väcka tankar och känslor. Alltså får jag bara bli ännu bättre med mina verktyg än jag var i mitt Eget arbete 2. Penslarna som jag målar triggas med får bli bredare, smalare, spetsigare, rundare; jag får använda en större palett av färger, dofter, ljud, bilder, ord, smaker och så vidare. Det innebär också att jag framöver behöver fortsätta att arbeta med vad jag kanske här kan kalla de stora uttrycken som jag tänker mig har en enklare eller rakare väg till att uppfattas av intellektet och därför också är av stort värde. I min kandidatuppsats skriver jag att om jag hade jonglerat med något som faktiskt ser ut som handgranater och sen hållit en av de mot mitt hjärta hade säkert det...

”... kunnat ge mig som skådespelare mycket. Säkert också kunnat fungera som triggare. Det hade troligen ju också lett till att många i publiken tydligt hade kunnat uppfatta vad jag exakt gjorde. Troligen hade fler också då kunnat med sitt intellekt komma fram till rent logiskt vad det innebär att bära en osprängd granat tätt intill kroppen. Därifrån kunna dra slutsatser och eventuellt skapa en tolkning. Kanske också uppleva mågot känslomässigt som är sprunget ur det intellektuella. Inget fel i detta utan mycket användbart men inte vad jag kom fram till att jag ville arbeta med. Jag ville arbeta med något som triggar en reaktion, en impuls eller känslomässig stimuli på ett omedvetet plan, som gör att upplevelsen kommer först och efter det en eventuell intellektuell förklaring till upplevelsen. Om den intellektuella förklaringen inte dyker upp så inget ont i det, bara gott.” (Grudemo El Hayek 2014:2-3)

Påknappar och priming

Henrik Fexeus skriver på sidan 230 i boken "Konsten att läsa tankar" att när vi blir påminda om någonting som vi upplevt tidigare så minns vi mer än bara händelsen. Vi börjar också till viss grad känna som vi kände då. Faktum är att vi inte ens behöver komma ihåg händelsen, vi kan återuppleva känslan ändå. För att gå tillbaka till exemplet som jag lyfte tidigare med skinnskallarna så blir då dessa rakade skallar en "påknapp" för en känslomässig och fysisk reaktion. Fexeus beskriver dessa som "ankare".

Vad det gäller mitt val av att välja att läsa, men också att lita på vad som står i boken "När du gör som jag vill, en bok om påverkan (Fexeus 2008)", så tänker jag mig att det finns likheter med vad jag kan försöka arbeta med i en teaterproduktion. Jag bär alltså på ett bagage packat med en mängd positiva upplevelser kring beteendevetenskap. Detta gäller känslomässiga och rent intellektuella aspekter. Det är aktiva viktiga val som har kommit att få starka positiva känslomässiga spår. Det är erfarenheter av värme, glädje och gemenskap. Detta bär jag alltså med mig när jag läser namnet på boken efter att först ha gjort valet att gå till en specifik bokhylla i bokhandeln. När jag snabbt tittar genom innehållsförteckningen, ögnar igenom boken och tittar längst bak på källor så känner jag verkligen inte till allt men jag får snabbt en känsla av att jag känner igen mig; att jag är lite hemma. En upplevelse av mammas gata helt enkelt. Jag har alltså sen tidigare en skön inställning till denna form av litteratur men vad finns det mer i mitt val av denna bok som skulle kunna hjälpa mig i min förståelse för hur jag kan påverka i min roll som skådespelare.



Detta är alltså boken

Det som du inte ser på bilden är att på denna sida



av boken finns det något som vid första anblick är något utsmetat, eventuellt skulle det kunna vara text men utan möjlighet att läsa. Tänk dig sen att du sätter tummen mot sidan och ska börja med en snabb genombläddring av boken.

Boken böjs, sidorna hamnar lite mer vid sidan av varandra. Om en gör detta så boken böjs mot omslaget kommer texten ”Du är min” fram. Om boken böjs mot baksidan kommer texten ”Jag är din” fram.

En liten jämförelse av böcker.

- ✚ Egenmäktigt förfarande – en roman om kärlek: Lena Andersson. Sidor: 206. Tjocklek: 1,3 cm. Vikt: 120 gram
- ✚ How to worry less about money: John Armstrong. Sidor: 153. Tjocklek: 1,3 cm. Vikt: 150 gram
- ✚ Berlin på 8 kapitel: Carl – Johan Vallgren. Sidor: 224. Tjocklek: 1,4 cm. Vikt: 120 gram
- ✚ När du gör som jag vill, en bok om påverkan: Henrik Fexeus. Sidor: 288. Tjocklek: 1,1 cm. Vikt: 260 gram

På omslaget står alltså Fexues i svart kostym, svart skjorta, svart slips, svarta skor och röd näsduk.

Han står på vattnet. Där det bildas ringar. Små vågrörelser.

Ansikte och händer ploppar liksom ut då färgen står i kontrast till bakgrunden. Händerna bildar ett hjärta som också leder som en pil blicken ner mot texten.

En himmel med lätta vita moln som går upp i en mörkare blå ton.

En skog i svart, brunt och en aning av grönt som är bredare vid sidorna och smalnar av mot mitten.

Texten är i vitt och guld med ett typsnitt utan seriffer där guldtexten också har en skugga. Vid texten finns en cirkel i guld med en mindre text i svart inuti.

Månpockets logotyp finns uppe i högra hörnet.

Vad det beträffar omslaget så tänker jag mig att det inte är mycket som lämnats åt slumpen. Det skulle väl vara månpocketlogotypen i hörnet som jag antar att det inte fanns en möjlighet att göra något åt. Jag vill skriva ner lite av

vad jag får för intryck av den fysiska boken och vad jag tänker och känner kring det. Nu har jag tittat och känt väldigt mycket på den här boken och varje gång jag gör det hamnar mina ögon först vid hans händer sen hamnar blicken vid hans ansikte. Jag antar att detta har att göra med färgvalen och de kontraster som uppstår. Kontrasten blir som störst vid hans händer så därav ordningen tänker jag mig. Mot den ljusa bakgrunden står han ut med sin svarta klädsel och då träder hans ljusa hud fram mycket tydligt.

Det finns fyra detaljer i bilden på honom som jag upplever sticker ut, som inte är i symmetri med resten och därför berättar något. Håret, händerna, munnen och den röda duken i bröstfickan. Håret är välkammat men lite busigt med en rörelse uppåt och åt betraktarens vänster. Hade håret varit välkammat och helt i symmetri med resten tänker jag mig att det hade blivit ”för” perfekt. Han ler bara ett halvt leende, det är alltså bara hans högra mungipa so, rör sig uppåt. Det är ett leende som jag upplever milt busigt och planerande. Han bär på en hemlighet med inte bara en räv bakom örat som tillsammans med att hakan är lite sänkt, blicken lätt nedåt leder till att han befinner sig i ett övertag. Inte nog med att han alltså tittar ner på oss och därigenom blir större än oss, vilket gränsar lite till förakt, han får också högre status. Han vet också något som jag inte vet. Näsduken i hans bröstficka är röd och Fexeus skriver själv om färgen röd på sidan 43 i boken som jag nu granskar att när vi ser den ökar vår biologiska beredskap för en eventuell fara och vi får en snabb adrenalintopp.

”Fundera lite på vilka produkter som oftast är röda? Marlboro. Coca-cola. Marabou. Varor som ska bjuda på njutning och stimulans. Genom att göra dem röda kommer du tack vare din lilla adrenalinpeak att få en kick – och därmed försmak av vad produkten utlovar – bara genom att titta på den!”(Fexeus 2008:43)

Här går mina tankar till det andra studieåret och ett uppspel vi hade. En av mina kurskamrater skar sig i misstag på riktigt på en riktig kniv. Hen högg fast kniven mot ett bröd vill jag minnas och det såg ut som att det var något som gick fel men det var först när blodet började strömma som folk i publiken reagerade starkt, så det är väl inte konstigt att blod används flitigt och på en mängd olika sätt inom teatern, men nu tillbaka till boken!

Händerna som bildar formen av ett hjärta pekar samtidigt ner mot texten där en del av denna är i guld. Guld är ju guld och en guldmedalj...ja det är ju faktiskt en guldmedalj och när får en person en guldmedalj? Om färgen gult skriver Fexeus på samma sida som ovan att anledningen till att den gör oss glada och pigga är att våra associationer till färgen påverkar vår serotoninproduktion och jag återkommer till serotonin senare i uppsatsen.

Jag har växt upp i ett land där Svenska kyrkan har varit statskyrka sen 1500 – talet till år 2000. Jag har gått i Svenska kyrkans barntimme, varit scout i kyrkan, suttit på en mängd skolavslutningar i kyrkan och besökt kyrkan vid dop, bröllop samt begravningar. Jag är inte troende men jag är med på kopplingen att ringarna på vattnet får betydelse om Fexeus likt Jesus står på vattnet och med tanke på min bakgrund så finns det så mycket i mig som omedvetet kan komma att reagera på en sådan här bild.

I tidskriften "Outside" skriver Florence Williams i artikeln, Take Two Hours of Pine Forest and Call Me in the Morning, från 28 november 2012 om forskning som har visat på att det räcker med att titta på bilder av natur för att lyckas bättre med kognitiva tester samt att känna sig gladare. Forskning i Syd Korea och USA har också visat på att bara genom att titta på naturbilder så sjunker hemoglobinnivåerna i prefrontala cortex. Vilket betyder att det blir lite lugnare i delen av hjärnan som är hem åt de exekutiva funktionerna. För att förtydliga så är detta enligt Wikipedia funktioner som till exempel har med planering och impuls kontroll att göra. (Wikipedia 2016) Istället går aktiviteten till andra delar av hjärnan som ibland kopplas ihop med känslor, njutning och empati. Ett ganska bra drag att välja en naturbild till framsidan alltså.

Den tunnaste boken av de jag jämförde, har alltså flest sidor och väger alltså överlägset mest. Vad betyder då allt detta om jag tänker på det. Jag får eventuellt mer för pengarna, den tar mindre plats och så vidare. Rent känslomässigt eller vad jag faktiskt upplevde ickeintellektuellt när jag första gången höll i boken är lite klurigare. Vad kände jag? Vad gjorde jag omedvetet för kopplingar? Jag är faktiskt fortfarande ganska fascinerad, road och imponerad av vikten och jag registrerar skillnaden varje gång nu när jag är så

tydligt medveten om det. Om jag ska försöka sätta medvetna ord på det som jag troligen upplevde omedvetet första gången så är det i stil med; ”ord av vikt”, ”bok av tyngd”. Det betyder alltså att jag ganska omedelbart upplevde att jag kunde lita på vad som står i den här boken; att jag skulle tycka att den är viktig.

Jag lyssnade på den engelskspråkiga podcasten ”Choice” från Radiolab där de vid 48:10 in i podden tog upp begreppet ”Priming”. Exemplet är det samma som också Fexeus använder som handlar om att låta människor läsa en text som gör att de går in i ett ”seniorläge”. Det behöver inte alls vara en text som handlar om åldrande eller ålderdom och exemplet som podcasten tar upp handlar om att plantera ord i texten som, ”wrinkle – rynka”, ”bingo” och ”Florida” (det finns tydligen många pensionärer i Florida). De som har deltagit och läst denna text kommer sen att gå långsammare ut ur rummet än de kom in i. Genom att tänka på professorer innan ett spel av Trivial Pursuit så kommer det att leda till mycket bättre resultat än om en tänker på fotbollshuliganer. Ett experiment som gjordes vid universitetet i Yale gick ut på att försöksledare hade gått ut på stan eller till biblioteket och tagit så mycket saker med sig att det var problematiskt att bära; portfölj, papper, kaffe och så vidare. Sen hade hen gått fram till personer och frågat om de ville vara delaktiga i en undersökning; En undersökning som inte skulle ta så lång tid som bara gick ut på att försöksledaren skulle visa en bild och en kort beskrivning av mannen som hette Joe. Allt som personerna sen ombads var att med hjälp av magkänslan svara på frågan ”vad tycker du om Joe – tycker du om Joe”. Alla fick se samma bild, se samma beskrivning och svara på samma fråga. Men det som hade hänt innan var att försöksledaren innan bilden kom fram hade bett försökspersonerna att hålla hens kaffe för att hen var så fullastad. Bara alldeles snabbt och sen tagit kaffet igen. Detta gjordes liksom i farten så att det inte skulle upplevas som en del i undersökningen och alla hade tagit kaffet för en kort stund. Saken var den att hälften av personerna hade fått en kopp varmt kaffe medan den andra halvan fått en kopp ”iced coffe”, riktigt kallt kaffe får jag anta. När sen personerna som hållit i det varma kaffet fick frågan om vad de tyckte om Joe så sa majoriteten ”Ja”; de tyckte om Joe, medan de som fått det kalla kaffet sa nej. Detta är sen en undersökning som har gjorts många gånger och med samma resultat varje gång. Varmt kaffe blir alltså, varm Joe. Människor har ungefär samma

temperatur men vi pratar om människor som varma och kalla och en varm människa är en person som vi kan tycka om till skillnad från en kall. Varmt och kallt handlar psykologiskt om att lita på någon (it's about trust); vän eller fiende. När de sen gick vidare till att undersöka detta neurologiskt och kolla hjärnan så verkar området i hjärnan som registrerar temperaturer vara samma lilla område som handskas med just "trust – att lita på". Detta, tänker forskarna, har att göra med att som liten bebis så lär en sig genom att se och känna och något som är oerhört viktigt som bebis är att hålla sig nära den som tar hand om en "caretaker" och att hålla sig varm. Alltså handlar det för bebisen om ren överlevnad.

"Allmän definition av priming som psykologisk term

Priming (prajming) består i att exponering för en viss stimulus påverkar våra reaktioner på andra stimuli, även om vi inte är medvetna om det.

Minnespsykologi och lärande

I minnespsykologin används ordet priming (prajming) för att beteckna det faktum att information som vi tar in finns kvar i minnet (som implicit minne) och påverkar vår fortsatta informationsbearbetning (det vill säga vår fortsatta bearbetning av intryck genom rent kognitivt lärande).

Även våra attityder till fenomen som vi stöter på, påverkas av tidigare intryck och hur vi upplevt dem genom så kallad emotionell priming eller emotionellt lärande." (Psykologilexikon 2016)

Alltså:

"Priming innebär att allt vi ser, känner, hör och gör, påverkar våra kommande känslor, tankar och beteenden" (Psykologifabriken 2013)

I mitt "Eget arbete tre" arbetade jag ganska lite, "medvetet aktivt", med vad jag bättre försöker förstå mig på i denna uppsats. Men jag har nog tänkt att det ändå har varit ett fortlöpande arbete också i mitt omedvetna och jag har vävt in flera olika saker som jag upplever är besläktade med eller kanske direkt är vad jag vill fortsätta utveckla.

Min var scenbilden är en källare med en avskärmning med slarvigt upphängda tygstycken. På golvet finns bland mycket annat en rockring med en röd plastbotten inuti för att ge en bild av en cirkusmanege. Tidigt i

föreställningen vill jag ge en liten föraning om att jag inte kommer använda mig av någon fjärde vägg utan både kommer prata med publiken och uppmana till viss delaktighet. Jag vill också om möjligt ge en signal till åskådarnas känslominne eller att en inte bara med sitt intellekt ska få en upplevelse av cirkus. Jag börjar i min egna lilla värld och trumpetljudar med munnen en låt som Mikael Wiehe skrivit texten till och Lasse Tennander har gjort musiken till. Detta är en ganska vemodig låt men med tydliga inslag av hopp och om någon skulle känt igen den så skulle texten kanske också kunna påverka. Det är en text om före detta jonglörer, domptörer och rebeller. Senare i föreställningen sjunger jag sången, först i falsett sen med min vanliga röst. Jag kommer in på scenen. Jag upptäcker att något är fel med manegen och går iväg för att hämta det som fattas. Jag kommer tillbaka med en påse fylld med färskt sågspån som jag har blandat med nypoppade popcorn och håller ut detta i min lilla manege. Medan jag håller stannar jag som hastigast till, tittar upp och ser på publiken för att sen titta ner och fortsätta. Nästa gång jag kommer att ta kontakt med publiken är när jag kliver in i denna manege. När allt är uthållt tar jag en stor fläkt, lägger den ner bakom manegen i riktning mot publiken, kopplar in sladden, startar den och en doft av sågspån och popcorn sprider sig i rummet. När jag själv känner denna doft så kastas jag på sekunden ner i ett hav av känslominnen och sen också kopplade till detta finns minnen av platser och situationer.

Tänk en liten stund på en doft eller smak som vid något tillfälle gjort dig illamående och hur kraftigt minnet av smaken eller doften sitter kvar. Våra kroppar måste ju snabbt kunna förstå vad som inte är bra att äta för att vi inte ska göra om samma misstag igen. Det vore ju dumt att fortsätta trycka i sig giftiga bär även om de ser goda ut så då är det ju ganska fiffigt med ett känslominne som kanske också är kopplat till ett situationsminne. Du kanske har någon vän som inte kan dricka tequila längre eller som jag och mina problem med smörgåstårta.

När jag känner sågspån och popcornsdoft så är det tvärt om – det är positiva minnen och varma känslor.

KAPITLET OM PÅVERKAN PÅ OLIKA SÄTT ELLER HELT ENKELT KAPITLET MED MÅNGA UNDERRUBRIKER OCH ÖPPNA SINNEN

Inledning

Jag vill alltså stoppa ner ännu fler verktyg i min ryggsäck. Om möjligt vill jag använda och bygga nya fantastiska verktyg som jag medvetet kan använda för att i viss mån påverka min publik på framförallt ett omedvetet plan. Det är så att alla signaler, bilder, sinnen gärna får gå hand i hand och jag mår bra av att tänka att människan är större än bara medveten tanke Mina sista textrader i min kandidatuppsats lydde:

”allt som vi kan registrera kan vara ett ankare. Ett ord, en bild, ett röstläge, en lukt, en färg eller en smak (Fexeus 2007:235).”

och det är nu som den ryska fysiolog Ivan Petrovitj Pavlov kommer in med kraftfulla steg med ett citat som jag också använde mig av i min kandidatuppsats

”Pavlovs utgångspunkt var, att alla organismer – djur som människor – har en medfödd handlingsberedskap, som består i att vissa påverkningar eller stimuli utlöser ganska bestämda reaktioner, dvs ett beteende. Denna handlingsberedskap utbyggs under loppet av organismens liv på ett sådant sätt, att den inte bara kan reagera på de grundläggande stimuli – t ex ett fientligt angrepp – utan också på de stimuli eller signaler, som kan föregripa de grundläggande stimuli. Ett djur kan lära sig att fly redan vid signaler, som det har lärt sig och upplevt under sin uppväxt, t ex signaler från andra djur vid fara. [...] Detta ger möjligheter till en mycket omfattande och nyanserad växelverkan med omvärlden. Det är viktigt att kunna föregripa kommande begivenheter, och hos människan tar sig detta uttryck i planerande. Den fysiologiska mekanismen i denna form av nervverksamhet kallade Pavlov för den betingade reflexen – senare kallad ”klassisk betingning” eller signalinlärning, därför att organismen reagerar på en signal från omvärlden.” (Jerlang (red) 1988)

Fexeus fortsätter:

”Av naturliga skäl föredrar en visuell person ett visuellt ankare, medan en ljudmänniska föredrar ett tonalt ankare. Är du osäker på vilken typ av ankare du ska använda är det en fördel att kombinera olika typer av sinnesintryck i det.” (Fexeus 2007:235)

Ljud

Det finns ett psykologilexikon på nätet som heter ”psykologiguide” och där har jag letat och läst mycket. När jag söker på ordet ”betingning” så går det att läsa att Ivan Pavlov gjorde experiment med hundar på tidigt 1900-tal och det är väl det som jag antar att de flesta tänker på om en pratar om betingning. Han betingade alltså salivavsöndring hos hundar och gjorde det genom att förstå att när hundarna fick mat i munnen så började de salivera. Det var maten som fungerade som stimulus och maten fick smaklökarerna att reagera och detta drog igång den obetingade (naturliga) responsen av dregel. Jag har sen tidigare fått lära mig att det handlar om en betingad (inlärdd) reflex med hjälp av en klocka. Detta är kunskap som jag ansett som sann och i litteratur stöter jag på klockan gång på gång men nu läser jag istället att Pavlov provade att ge signaler både med lampor och metronomer några sekunder före att hundarna fick mat. Efter ett tag kom hundarna att avsöndra saliv redan när de fick signalen från lampan eller metronom. Det betyder ju alltså att han provade om det gick att betinga hundarna med olika former av stimuli. I detta fall både med både visuell och auditiv signal.

I och med att jag har fått idéer på basen av något som inte verkar stämna vill jag ta reda på lite mer. Detta med tanke på att det inte stod något om en klocka som jag trodde var det mest klassiska. Jag hittar i artikeln ”Drool, Ivan Pavlov’s real quest.” av Michael Specter i magasinet ”The New Yorker” information om att mycket av det vi trodde oss veta om Pavlov har byggts på dåliga översättningar och vanliga missuppfattningar. Det står också att han aldrig använde en klocka eftersom det var viktigt att ha koll på varaktigheten och kvaliteten på stimulus. Det han framförallt använde var tydligen metronom, harmonium, summer eller elstötare. (The New Yorker 2013) Det handlar alltså om så mycket mer än bara klockan men är i alla fall sant att det handlade om ljud.

Högtalarljud

Jag har med medvetenhet om att de kala hjässorna har kunnat påverkat mig så starkt också kunnat släppa och lämna alla kraftfulla reaktioner bakom mig. Inte så att jag inte blir påverkad, för det blir jag, men mer på ett registrerande sätt med en stark medvetenhet om att jag ser, känner och vet, både vad som händer i min närhet men också i mig själv. Detta är påverkan i allra högsta grad men i dagsläget utan hjärtklappning, svettningar och att hela fight or flight responsen sparkar igång. Det var Walter Bradford Cannon som skapade uttrycket ”fight or flight” och Frida Aroseus skriver 2013 på internetsidan ”lätt att lära” att hjärtat slår snabbare, blodtrycket ökar och att stresshormoner utsöndras vid en sådan respons. Hon skriver vidare:

”Det så kallade limbiska systemet i hjärnan är starkt kopplat till vårt känsloliv. Ett par viktiga strukturer som ingår i det limbiska systemet är amygdala och hippocampus. Amygdala spelar en viktig roll när vi reagerar på något farligt och skapar ett rädslominne. Man skulle kunna säga att det är i amygdala som inkommande stimuli får en känslomässig innebörd för oss. Det är faktiskt så att signalerna till hjärnan ibland kopplas till amygdala innan de kopplas till hjärnbarken, vilket innebär att vi då vi ser exempelvis en orm kan starta en fight and flight respons redan innan vi blivit medvetna om vad vi faktiskt sett. Hippocampus i sin tur ser till att vi minns sammanhanget i de situationer där känslor uppstått. Strukturen skapar alltså ett minne av själva känslan. Hippocampus och amygdala samarbetar flitigt då vi lär oss vilken känslomässig innebörd ett visst stimuli ska ha.”
(Aroseus, F 2013)

Jag har många gånger tänkt och upplevt att musik påverkar mig fysiskt och inte alls behövt passera genom en intellektuell brandvägg av skydd. Vid vissa teaterbesök har en djup basgång varit ett sånt exempel för mig, ett ljud som jag varit med om vid ett flertal tillfällen. Detta har varit i föreställningar som inte har den klassiska teaterdramaturgens berättarform, något som alltså inte är av Aristoteliansk karaktär. Den djupa basen som ibland pulserar ut och ibland ligger som en tung konstant ljudmatta har gjort mig lite illamående. Det är illamående och en upplevelse att hjärtat nästan byter takt. Det uppstår faktiskt en rädsla i mig som säger att detta kan vara farlig. Ljudet har också varit så pass högt att jag blivit arg och upprörd på volymen och behövt hålla

för mina öron under långa sjok av föreställningen för att det faktiskt gjort ont. Jag kan verkligen riktigt känna basgången fysiskt då rummet påverkas av de hårda slagen och får snart en upplevelse av att vara kallsvettig. Frida Aroseus skriver vidare på samma sida att det finns andra delar av vår hjärna som också är viktiga och spelar in på vårt känsloliv. Till exempel så kommer det till ”Insula kortex” viktiga impulser från våra inre organ. Det är alltså den del i vår hjärna som berättar för oss:

”[...] om det finns en fara inne i kroppen exempelvis om vårt blodtryck stiger onormalt mycket eller vårt hjärta slår allt för fort.” (Aroseus, F 2013)

Min hjärna säger alltså åt mig att min kropp är i fara och vid fara så börjar stresshormonet adrenalin att utsöndras. I artikeln ”Adrenalin” på hemsidan ”Allt om vetenskap” står det att adrenalin utsöndras vid hotfulla och ansträngande situationer. Detta utsöndras i blodet och när det når hjärtat börjar detta att slå hårdare, snabbare och blodtrycket höjs kraftigt för att adrenalinet snabbt ska komma ut i kroppen. Musklerna bryter ner sockerlagren för att vi ska kunna fly eller slåss och vi börjar svettas mer. Muskelanspänningen leder ofta till ryckningar, stelhet och darrningar. Efter en adrenalinkick kan man känna sig mycket trött och medtagen.

Det som basgången gör är alltså att ”fight or flight” responsen börjar sparka igång. Med tanke på hur de flesta också då har ett rädslominne kopplat till detta så har teatermakarna skapat en känsla och upplevelse av oro, rädsla och olust. Då detta presenterats redan i ett tidigt skede av föreställningen så är det denna känsla jag har medan föreställningen drar igång hur ”snäll”, lugn och vänligt den sen än må fortsätta. Det som också händer är att de kan ha skapat ett ankare som går att plocka fram under föreställningens gång och mycket enkelt påverka mig med välvalda stimuli. Till exempel att basen kommer tillbaka, annan musik där jag kanske tror att den kommer spelas högt, eller andra stimuli som också planterades tillsammans med basgången; en person, en rörelse, en bild, en doft.

”Egentligen är det ingen skillnad på ankare och klassisk betingning, vilket är vad Pavlov gjorde när han fick sina hundar att utsöndra saliv [...] Skillnaden är att vi betingar människor istället för hundar, och det vi betingar är känslotillstånd istället för dregel.” (Fexeus 2007:229)

Röstljud

För några år sen fick jag möjligheten att spela huvudrollen i den nationalromatiska vikingapjäsen ”Arnljot” skriven av Wilhelm Petterson-Berger. Detta är verkligen en hjälteberättelse på många plan. Han har varit ute på vikingafärder och kommer rik tillbaka men har aldrig gjort något orätt för att få alla skatter. Det pratas om hemliga krafter, renhet och att alltid göra rätt och han kommer hem till Sverige som en grubblare. Jag (och som tur var regissören) hade ingen lust att berätta den ”sanna” berättelsen om den heterosexuella manliga mannen som gör allt rätt så vi lät också saker få skava och krocka i berättelsen. Ett exempel på hur jag valde att göra det med hjälp av ljud var att låta min röst spricka och skära sig vid några tillfällen. Att låta en röst som i denna pjäs nå ut med innehåll av bestämdhet, vikt, rättfärdighet, klokhet, mod, kärlek, ilska, aggressivitet och ledarskap gå sönder och skära sig var otroligt lockande för mig. Det är även spännande med tanke på att det kunde finnas åskådare som upplevde att det är skådespelaren, den privata Emil som rösten sprack för.

Tankar om röstljud

När jag tänker på rösten och det sätt jag upplever att många på scenen använder det ljud som kommer ut ur munnen så har jag en upplevelse av att det låter ganska så lika dant hela tiden. Jo det är bra att använda sig av rösten på ett sätt så att den inte kommer att gå sönder. Och det är klart att jag ofta hör hur skådespelare använder sig av olika former av tempoväxlingar, volym och kanske tonlägesförändringar och olika partier av text varierar med hjälp av rytmisering. Detta tänker jag mig att jag framåt ska bli mer lyhörd för när jag ser på teater och även i mitt arbete med mig själv. Jag har vid ett flertal tillfällen sett samma skådespelare i olika uppsättningar och i olika roller och alltså haft möjlighet att lyssna på deras röster. Det är intressant att märka att många inte förändrar så mycket vad gäller språkmelodi, ton, klang och så vidare. Vid några tillfällen har jag pratat med, och lyssnat på vissa skådespelare när de inte är på scenen och befinner sig i ett mer privat tillstånd och den skillnaden som sen sker på scenen är vid några tillfällen intressant. Den sceniska rösten hos en man som jag till exempel tänker på har sjunkit i ton och den sceniska rösten hos en kvinna som jag till exempel tänker på har

höjts i tonläge. Jag upplever inte att det har med exempelvis rollen, hörbarhet eller klang att göra då jag har märkt detta vid ett flertal tillfällen. Jag vet inte om det finns några medvetna viktiga val bakom detta men mina tankar går till idén om hur en man och en kvinna förväntas låta. Våra röster för ju med sig ett budskap inte bara gällande ord.

Visuellt

Pavlov fick nobelpriset i medicin 1904 för kartläggningen av matsmältningsprocessen. Det var när han forskade på detta som han kom att upptäcka att hundarna som han gjorde experimenten på började producera magsaft redan innan de hade fått någon mat. Han började misstänka att hundarna genom en psykisk process förstod att de skulle få mat; labbpersonalens vita rockar.

Slag

För en tid sedan såg jag en föreställning där skådespelarna i par började dansa till musik. Det var en dans som byggde på rörelser som kom att upprepas i ett visst mönster där det vid ett tillfälle dök upp en höjd öppen hand från en av skådespelarna i paret. Handen höjdes som ett första skede till ett slag och som jag sen vill minnas inte fullföljdes till ett slag. Mera som en markering av ett slag. Alltså två personer, en arm med en öppen handflata kommer upp, ett kort ögonblick av stillhet, reaktion, dansen fortsätter. Det som påverkade mig mest var denna stilla hand; bilden av ett slag. Det gick oerhört snabbt men effekten hos mig kom också väldigt snabbt. Tårkanalerna öppnades. Jag började gråta. Detta var alltså för mig en triggare, en snabb bild som fungerade som en startare och direktkanal till fysisk reaktion och jag skulle vilja säga att det gick så snabbt att jag inte hann tänka. Det fungerade mer som just kala hjässor eller kanske som en känslomässig reflex i stil med att rycka bort handen från en varm platta. Om jag ska använda mina ord så var detta en mycket tydlig igångsättare som fungerade mycket bra på mig. Det spelade inte så stor roll om det var syftet eller inte, medvetet en triggare eller inte. Tydliga våldshandlingar med inövad stagefighting - koreografi tänker jag mig skulle vara att arbeta med stora signaler, som eventuellt hade kunnat trigga samma påverkan. I den här föreställningen upplevde jag det som

stilistiskt mer passande med en mindre signal och den höjda handen fungerade ju riktigt bra på mig.

Skrik

Ett annat tydligt visuellt och mimiskt exempel för mig, är det tysta skriket av Helene Weigel i *Mor Courage*.



Jennifer Marston William skriver i artikeln "Helene Weigel 1900-1971" på internetsidan Jewish Women's Archive att det berömda "tysta skriket" i "Mor Courage" var en rörelse inspirerad av ett fotografi av en mamma som sörjer hennes barns död efter en japansk attack i Singapore. (Jennifer Marston William 2009) (egen översättning)

Gråt

För några år sedan hälsade jag på en god vän i Göteborg. Han arbetade för tillfället på Göteborgs stadsteater och jag skulle gå och se pjäsen som han

medverkade i. Den spelades på stora scenen och jag kom att se den två gånger. Vid första tillfället hade jag fått sittplats på andra raden. Jag satt med andra ord väldigt långt fram. Någonstans i början av pjäsen sitter en familj runt ett bord och pratar med dottern i familjen. Dottern sitter med ryggen vänd mot publiken under hela samtalet och jag förstår på samtalet att den unga kvinna inte mår så psykiskt bra. När samtalet närmar sig sitt slut försvinner familjen och den unga kvinnan reser sig, vänder sig om och kommer samtidigt fram till scenkanten. Då ser jag att hon gråter och tårar rinner kraftigt ner för hennes kinder. Hon säger ingenting och gör inga ljud. Hon kommer gråtandes fram till scenkanten, alldeles tyst. Det var ett otroligt starkt ögonblick och jag drabbades verkligen av hennes tårar som rann och började själv gråta. Min vän spelade hennes pojkvän och vid ett senare skede i pjäsen börjar även han att gråta. Eller han kanske snarare uttrycker en klassisk bild av gråt. Händerna åker upp mot ansikte och ögon, huvudet böjs framåt och gråtljud kommer ut ur honom. Jag kände ingenting som hade med ledsamhet och gråt att göra. Däremot så blev jag irriterad och arg på honom för att jag tyckte att han i den stunden var dålig och feg som tog, vad jag kände då, denna lätta väg ut. Det gav mig ingenting av vad jag tänker mig att det var meningen att ge.

Någon dag senare går jag för att se föreställningen igen och väljer att sitta långt bak i salongen. När scenen i början går mot sitt slut och kvinnan vänder sig om och kommer till scenkanten förstår jag först inte vad hon gör. Tårarna syns inte där jag sitter. Det jag ser är en person som bara står helt still utan några ljud och bara tittar ut över publiken. Det är bara min minnesbild från häromdagen som gör att jag förstår vad som händer, eller rättare sagt så händer det kanske alltså olika saker beroende på var en sitter i salongen. Det jag märkte var att min kropp redan hade börjat förbereda mig på vad som komma skulle. Min andning förändras lite, mina ögon började bli lite suddiga och sen avbröts denna rörelse mot gråt när hen vände sig om. Jag fick en upplevelse av att "vad är det som händer". När min vän sen kommer in och gör samma rörelse som häromdagen så blir effekten en helt annan. Nu är plötsligt storleken på signalen perfekt med tanke på var jag sitter och förvånande nog så sitter jag där och gråter.

Fortsatt läsning inför framtid

Jag fastnade för en bok i skolans bibliotek som jag tänker mig att jag framöver ska läsa mer om. Den heter "Inte bara ord" och är skriven av Britt Backlund

och ett av kapitlen heter ”De ickeverbala signalerna”. Kapitlet är ett av flera som handlar om extralingvistiska signalerna, som både kan vara omedvetna och då ibland okontrollerbara, men också medvetna och förvärvade. Det handlar också om de paralingvistiska signalerna. För mig blir det alltså att handla både om visuella och auditiva stimuli.

Extralingvistiska signaler	Paralingvistiska signaler
<p>Omedvetna (svåra eller omöjliga att kontrollera)</p> <p>pupillförändring vissa dofter plötslig blekhet</p> <p>Medvetna (möjliga att utveckla och kontrollera)</p> <p>gester kroppställningar användning av föremålen klädedräkt smycken, frisyr, smink mimik ögonkontakt</p>	<p>Omedvetna eller medvetna sättet att använda rösten styrka betoningar satsmelodi tonhöjd klang tempo artikulation och uttal</p>

(Backlund 2006:20-22)

Doft

”Vårt luktsinne är vårt starkaste emotionella sinne och det har heller inga brandväggar till skillnad från hörsel, syn och känsel, utan det är omedelbart. Om man vill väcka emotionella värden snabbt och nå människors minnesbank är luktsinnet och doft det absolut mest effektiva, säger Margareta Andersson som är vd på företaget Lexter som arbetar med doftdesign” (Josefin Lennen-Merckx 2014)

Jo visst är det nog så att en vd på ett doftföretag kommer att hävda att luktsinnet är vårt starkaste emotionella sinne men jag återkommer till detta senare. Matbutiker ser till att doften av nybakat bröd verkligen träffar mig, vissa mäklare använder sig av bulldoft och biltillverkare använder sig av

läderdofter. Om jag inte vill sälja något men trigga en reaktion, alltså en upplevelse, ett minne eller skapa möjligheter till större och djupare upplevelser och kanske en förändring så skulle dofter kunna vara den ickeintellektuella delen i en upplevelse. Och ja det används redan flitigt också inom konstvärlden. Under våren 2016 kommer ”Teater Mestola” att sätta upp pjäsen ”Bländad” på ”Svenska Teatern” i Helsingfors.

”Bländad tilltalar hörsel-, doft och känselsinnen; publiken får uppleva den med förbundna ögon. Då vi avskärmar synen från de övriga sinnen framkallas bilder i vår egen fantasi.”(Teater Mestola 2016)

I artikel som jag citerade ovan står det också att läsa om ett företag som har doftsatt butiken i Fotografiska, som är ett museum och konsthall i Stockholm, med en sval doft av böcker och läder. I och med att det är en butik får jag väl också anta att det ska locka till att stanna längre, köpa mer och vilja komma tillbaka.

Pannkaksexempel

Ett för mig nära exempel på doft och smak i en teaterproduktion är när en studerande vid teaterhögskolan i Helsingfors nyligen stekte pannkakor på scenen i början av ”Eget arbete 3”, pannkakor som vi i publiken sen kom att få äta. När vi kom in i scenrummet möttes vi av en doft av nystekta plättar. Rent doftmässigt var det för mig sött, fylligt, runt och varmt. Varmt är i och för sig en intressant upplevelse av doft, så när jag upplever att jag känner doften av varmt antar jag att det mer börjar närma sig ett minne; ett positivt minne av värme, trygghet, närhet. Går jag vidare mot associationer eller kanske framförallt känslor så tänker jag mig att även de är starkt kopplade till tidiga barndomsminnen. Minnesbilder av att springa upp för trappan till mormor och morfar och mötas redan i trappuppgången av pannkaksdoften och öka lite på takten i benen för att sen mötas av varma kramar, varma leenden och trygghet. Mättnad. Bara jag blundar så kommer bilderna sköljande över mig. Smörbyttan, stekpannan i gjutjärn med gul emalj, balkongdörren som i brist på köksfläkt stod öppen, tallriken med redan färdigstekta pannkakor. Mammans plättjärn och den röda bunken med smet, bordet med hack i, lamorna, renheten och en kanin som lägger sig vid mina fötter. Däremot kan jag inte minnas hungern innan mättnaden.

Jag brukar uppleva en viss stress och lättare oro när jag tror mig vara på gång att ta del av en interaktiv föreställning. Men i mötet med denna lugna person/skådespelare och doften av nystekta pannkakor kan jag utan oro slå mig ner på golvet med alla andra. Trots alla signaler av interaktivitet som kommer under pjäsens gång upplever jag trygg och omgiven av vänner.

Detta leder sen till en underbar konflikt och krock som gör att jag reagerar både känslomässigt och intellektuellt. Medan vi sitter i denna doft av pannkakor och blir bjudna på dessa och börjar äta så går skådespelaren runt med en mikrofon samt textlappar. Dessa lappar frågar sen hen oss om vi vill läsa ifrån. När vi som är samlade i detta rum börjar läsa texterna blir dessa som vittnesmål där vi en och en berättar olika vittnesskildringar om upplevelser att vara på flykt över ett hav. Försättningen kommer alltså att, utan att det sägs, handla om att vi sitter där och äter gott i ett tryggt rum samtidigt som människor på flykt från krig drunknar. Mitt fall blir större, högre, hårdare och mer känslomässigt. Upplevelse av ”men va fan” kommer. Jag märker att jag slutar äta, slutar tugga omedelbart. När jag sen fortsätter att äta det sista så liksom slänger jag i mig det, tuggar snabbt och grips av skam och sorg.

Jag sitter som barn hemma hos mina morföräldrar och spelar ”finns i sjön”, äter pannkakor, skrattar åt att morfar fuskar, heller upp en påtår kaffe till mormor och då kommer dagens första bombnedslaget. Vi tar oss snabbt ner i källaren till skyddsrummet där vi brukar se hur luftbubblorna stiger till ytan från cykelslangarna som vi lagar.

Fördjupning

I det tidigare stycket om ljud skrev jag om amygdala och hippocampus och det visar sig att det är viktigt vad det gäller dofter också.

”Luktsinnet, vårt äldsta sinne, är starkt kopplat till grundläggande funktioner som minne och känsla. Luktnerven kopplar direkt både till den hjärnstruktur som kallas amygdala, och som är ett centrum för känslor, och till hippocampus där nya minnen lagras. Faktum är att det bara är två synapser, eller kopplingssteg, mellan luktnerven och amygdala. Impulserna från de andra sinnen tar däremot långa omvägar i hjärnan innan de kommer till amygdala.” (Larson, M. Willander, J 2004

Det här är ju jättespännande att försöka ta itu med och börja experimentera med. Blir det svårare att arbeta med dofter i och med att de kan vara så starkt förknippade till minne och känsla eller blir det lättare? Om jag nu skulle få för mig att börja bedriva någon form av insamling av empirisk data så kanske doft är lättare att utvärdera än låt säga jonglering med ”handgranater”. Jag försökte ju där i mitt ”Eget arbete 3” med blandningen av sågspån och popcorn och inte vet jag hur det gick även om jag tyckte att det var en strålande idé.

Någonting som ju har hänt på senare år när inte längre riktiga cigaretter röks på scenen (vilket jag förvisso tycker är bra) är att doftminnet av riktiga cigaretter inte nås. Och inte bara det, det är ju till och med så att det troligen presenteras en motbild av doften, någonting som skulle kunna göra att det blir en större distansering till den bild som det faktiskt finns ett önskemål om att skapa. Jag har enbart känt doften av örtcigaretter på teater. Om nu en pjäs, låt oss säga vill visa en bild och situation av föräldern som röker under köksfläkten så är det just bara bilden som skapas. De i publiken med direkta känslominnen till just doften av rök och bilden av köksfläkt kommer inte få kopplingen till känslominnet och kopplingen kan komma att bli mycket mer intellektuell än kroppsligt kännande och igenkännande. Kanske inte i sig så dåligt med enbart det intellektuella och möjligheten till att uppleva genom bild, men lite fattigare. Om det sen är så att den enda plats jag känner doften av örtcigaretter är just på teatern betyder det att det är dit mina kopplingar och eventuella känslominnen går. Jag kastas tillbaka till en känsla av att det är en skådespelare som står framför mig och röker örtcigaretter. En slags ofrivillig verfremdungseffekt?

Låt mig då säga att jag vill pröva att ge upplevelser med hjälp av doft. Om grunden får vara min vilja att berätta en speciell berättelse där jag vill ge möjligheten till fler upplevelser med hjälp av doft då jag i förlängningen hoppas att det ska leda till påverkan och betydelse, hur gör jag då? Om berättelsen innehåller hav så varför inte lite tång och saltvatten. Om det handlar om en skrot så varför inte en doft av smält gummi och bränd metall. Eller en kontrast där berättelser om fattigdom möter läderdoft och mustiga dofter av behandlat exotiskt träd. Eller varför inte en doftresa när en person genomgår någon slags inre resa. Eller varför inte använda doft som kanske inte ens registreras så tydligt men som påverkar människor till välmående.

I samma tidskrift, "outside", som jag hänvisade till förut gällande att titta på bilder av natur, skriver Florence Williams 2012 om japansk forskning gällande välmående. Forskning som undersöker vikten av natur och vad naturupplevelser gör för vår hälsa. Detta är forskning som har visat sig så framgångsrik att många andra länder, däribland Finland, numera också bedriver liknande forskning. Om jag tänker mig att skapa upplevelser i naturen så skulle dessa effekter vara lättare att nå och forskning har visat att några dagars vildmarksvandring kan höja resultatet på kreativitetstest med 50 procent. Men hur gör jag om jag vill att det ska kunna fungera i en teatersal.

Forskare i Japan lät vid ett experiment 12 personer sova på hotell. I några av rummen riggade de luftfuktare får att förånga olja från det Japanska cypressträdet "Hinoki". Resultatet blev att de som hade sovit i rummen med cypressoljan i tre nätter hade en 20procentig ökning av NK-celler och kände sig mindre trötta. I kontrollgruppen kunde det knappt mätas någon förändring. Nk-celler är en slags vita blodkroppar som jobbar på att döda tumörer och virusinfekterade celler och nivåerna av de kan sjunka av stress, åldrande och olika bekämpningsmedel. Nu var det här en liten del i ett mycket större forskningsprogram där personerna som deltar i forskningen istället går på långa naturpromenader där just en massa olika träd avger "aromatiska flyktiga ämnen" och då har det visat sig att NK-cellerna ökat med 40 procent. I ett laboratorium sjönk artikelförfattarens blodtryck genom att hon luktade lite på en sådan här olja.

Så om du litar på all denna forskning och skulle tycka att det är i sin ordning att göra med åskådare som med testpersonerna och vill bjuda på en bra pjäs som gör folk mer fysiskt välmående och empatiska. Gör då det i ett rum med levande växter och cypressolja i luften och naturbilder på väggarna.

KAPITLET OM SOCIALA STRUKTURER, NORMER, NÅGOT STÖRRE, VIDARE ELLER HELT ENKELT MITT FANTASTISKA KAPITEL OM PÅVERKAN REDAN I FOAJÉN

Under arbetets gång med den här uppsatsen har jag märkt att jag vid samtal med andra och vid eget fritt tänkande gör kopplingar till hur sociala strukturer och normer fortsätter att upprätthållas. Jag tänker också mycket på vad det skulle kunna finnas för möjligheter till förändring. Nu bär jag med mig allt vad jag har skrivit tidigare i uppsatsen och en lust av ett fritt spånande har börjat ropa efter uppmärksamhet.

Fram tills idag har jag i princip nästan uteslutande sett teater som behandlar den vita, heterosexuella mannens berättelser. Detta har backats upp av den stödjande, undfallande vita unga kvinnan. Är applåderna som den varma koppen” primingkaffe”.

Hur kan jag börja mitt arbete till påverkan redan i Faojén? Det kan väl börja med att ta sig uttryck i att se till att ingångarna är gjorda för så många som möjligt. Text som finns; finns på olika språk. Finns det bilder på människor då är det alla möjliga människor. Toaletter som är könsneutrala.

Jag har tidigare arbetat på ett hotell där toaletterna i entrén renoverades. När renoveringen var färdig valde vi att inte sätta upp de gamla skyltarna då... ja en toalett är en toalett och alla toaletter såg likadana ut och de låg vägg i vägg. Jag var sen borta därifrån under en tid och när jag sen kom tillbaka satt de gamla skyltarna uppe igen.

När jag frågade varför sa mina kollegor att det hade varit så

många som inte hade vågat gå in på någon av toaletterna innan de hade frågat till vilken de skulle. Många hade också blivit upprörda och tyckt att skyltarna



skulle upp. Vad gör vi då om människor inte vågar gå på toaletten eller blir upprörda? Hur ser vi till att uppmuntra till nya normer, nya värderingar mer medvetenhet. Jag tänker mig att vi rent ut sagt ”primar som fan”. En rådande norm är också manipulation så vi manipulerar häcken av oss för att förändra.

”I ett experiment i Hjärnstorm [program på Sveriges television] ville jag undersöka om jag kunde skapa helt olika uppfattningar om mig hos andra bara genom att se till att testpersonerna befann sig i olika känslotillstånd, tillstånd som skulle skapas redan innan de fick träffa mig. Deltagarna skulle med andra ord inte ha någon åsikt alls om mig innan vårt möte, men däremot befinna sig mentalt i ett noggrant förprogrammerat känsloläge. Metoden för att försätta mina försökspersoner i olika känslotillstånd var att låta dem vistas i olika miljöer. Jag ville få dem att gå in i vissa tanke- och beteendemönster genom att utsätta dem för yttre, ”passiv” påverkan (passiv i meningen att det inte fanns ett formulerat medvetet budskap, som en text, att ta del av) och sedan se var de känslorna tog vägen.” (Fexeus. 2008:47)

Programansvariga gjorde som så att de bjöd in ett antal människor till Sveriges television under förevändningen att de skulle utvärdera en ny programledare. De hade sen innan blivit uppdelade i två grupper som inte visste om varandra och de olika grupperna fick sen vänta i två olika väntrum. De olika rummen hade de förberett på helt olika sätt. Den ena miljön var så mysig dom bara kunde göra den. Det var ”tända ljus, klassisk musik, espresso, frukt och kakor.” Den andra miljön gjorde vi så obehaglig det bara gick: ett utrymme i en kulvert som luktade illa, betongväggar, smutsiga möbler, ruttan frukt och kallt kaffe i en termos [...] det fanns bilder på vapen på väggarna, eftersom närvaron av vapen triggar igång aggressivitet” (Fexeus. 2008:48). Det Fexeus undrade över var om primingen skulle fungera fullt ut i och med att människorna som var där ju blev så medvetna om miljön på en gång. De valde att smygfilma grupperna och båda grupperna uttryckte tydligt sitt ogillande och gillande av de olika miljöerna. Personerna var alltså mycket medvetna om hur platserna var och hur det upplevdes. Tjugo minuter senare togs grupperna till en neutral miljö (om nu det finns) där de fick träffas och lyssna på Fexeus som presenterade sig själv och en programidé. Han uppträdde på ett sätt som var öppet för tolkning och var varken för osäker eller för säker, för trevlig eller för otrevlig.

”Resultatet var slående. De som hade vistats i den trevliga miljön hade alla positiva omdömen och de som hade vistats i den äckliga miljön hade alla negativa omdömen.”(Fexeus. 2008:48)

Så för att människor lättare med glädje och positiv anda ska kunna ta till sig de könsneutrala toaletterna på ett positivt sätt; personal i kläder som inte är könade, frånvaron av alkohol, frånvaron av kött, mannen i garderoben med nagellack, den rasifierade personen i biljettluckan, punktskriften i programbladen, arabiskan på skyltarna, en mörkhyad person i hemsöborna, den unga kvinnans nej på scenen som inte har en underton av ja, den kraftiga skådespelaren, rollen som är homosexuell och så är det inget mer med det med mera, med mera, så får jag helt enkelt köra på.

Det första en möts av när en öppnar dörrarna till teatern är teaterns idé om matbutikens bröddoft eller läderdoften i den dyra bilen. Varför inte prova en mycket svag doft av nybakat och böcker. Inne i foajén finns den svårt upptäckbara doften av cypress så att vårt blodtryck sjunker. De stora växterna tillsammans med bilder på natur tar bort en del av storstadens stress och vi kan lämna den pågående fight or flight responsen och istället gå ifrån teatern mer kreativa och glada; eventuellt också mindre själviska och fyllda av välmående och empati. För att nu verkligen ta ut svängarna i riktig storföretagarpengaanda så överlämnar personalen koppen med varmt kaffe med ett leende och säger samtidigt ”hoppas att du kommer tycka om föreställningen, smaka gärna en bit av den fantastiska kakan förresten”. Kakan ligger sen och väntar på ett fat som är rött för att få vi ska få en liten kick och föraning om hur gott det kommer att bli. Just bredvid fatet finns broschyren med gula inslag och text om hållbart odlade där orden, självförtroende, attityd, livlig och kraftfull finns med. Ord och färg som förövrigt finns i små klickar runt om på väggarna för att öka vår produktion av serotonin.

KAPITLET OM BLAND ANNAT FÖRSÖK TILL PÅVERKAN OCH UTMÄRKTA ORD

Eget arbete 2

Jag har tidigare skrivit om hur jag använde mig av jongleringsbollar för att ge signaler om att det handlar om en människa som bär på något tungt och sårigt. Jag försökte arbeta med andra visuella detaljer, bilder och rörelser för att ge upplevelsen av detta är en person som mår dåligt och upplever sig instängd och låst. På scenen hade jag placerat från publikens höger; ett mikrofonstativ med en mikrofon, i mitten en låg stol och längst till vänster mina jongleringsbollar. Längst till vänster skedde det som var mest humoristiskt, i mitten på stolen textpartier som framför allt visade att det under ytan fanns något svårt och detta kom upp till ytan vid något tillfälle, längst till vänster fanns utbrotten, paniken genom jonglerande och en fragmentarisk sång som handlade om en dödgravare. Dessa platser var placerade så att jag rörde mig som i en trång korridor och alltså inte så mycket i djupled. Publiken satt i rader rakt framför detta. I högra delen av rummet, utspridda från mikrofonstativet till en bit efter stolen. Jag ville genom detta att publiken skulle vara placerad på ett sånt sätt så de skulle behöva vrida på huvudet och eventuellt kroppen mot det området på scenen där de större uttrycken av panik och om dödsångest utspelade sig. Publikens riktning i kroppen ville jag sen använda mig av i ett textparti i hopp om jag placerat en upplevelse i kroppen, av något jobbigt i den sceniska riktningen. Ett ankare alltså.

I textpartiet, som är hämtad ur Arthur Millers "Efter Syndafallet", för jag ett samtal med någon som inte syns. Jag får frågor och jag ställer frågor, jag avslöjar saker och försöker hålla saker hemligt. Jag valde att göra så att det var publiken som var denna person, jag kom alltså att föra detta samtal med dem, som individer och som grupp. En bit in i texten berättar jag att jag har lämnat mitt jobb för fjorton månader sedan, bara några veckor efter att min före detta fru Maggie hade dött. Jag fortsätter "Ja det blev så att jag inte kunde engagera mig längre – inte som förr. Det kändes som jag bara var i tjänst hos min egen framgång. Arbetet miste all mening för mig [här gör jag en lätt vridning med kroppen och en stor vridning med huvudet åt publikens vänster, alltså det håll där jag placerat död och panik] fast ibland undrar jag

om det inte är en omedveten lust att få slut på alltsammans (Arthur Miller 1964). Jag försökte alltså placera idén om den omedvetna lusten att göra slut på allt, alltså livet, skulle vara på samma plats som jag hoppades skulle förknippas med något slags mörker och död. Jag fortsätter sen med ”Ja jag har alltså lämnat vad man kallar en lovande karriär. Nej alltså jag bor kvar på hotellet fortfarande, träffar inte så många människor, läser ganska mycket, [här brusar jag upp och visar tydligt med kroppen åt samma riktning som innan medan jag säger] sitter och stirrar ut genom fönstret. Jag (Arthur Miller 1964)! Det jag önskade göra med detta var att ge publiken en riktning tillsammans med mig ut genom fönstret. Jag ville att det skulle finnas en kroppslig koppling, som alltså skulle leda till en känslomässig upplevelse.

En annan visuell bild som jag använde för att hitta/plantera känslan av att vara inlåst. Jag gjorde en koreografi med mikrofonen och mikrofonstativet och vid första tillfället jag greppar tag i stativet gör jag det med höger hand. Mycket snabbt tar jag, med någon decimeters avstånd, med min vänstra hand tag runt något imaginärt i samma storlek och form som stativet. Bilden av ett galler som inte ens varade en sekund.

Utmärkta ord i denna magisteruppsats

Jag tänker mig att de flesta som skriver en magisteruppsats väljer ganska många av sina ord med omsorg och kanske till och med väger på guldskaal. Och ”ord som ”självförtroende, ”attityd”, livlig” och ”kraftfull” ökar faktiskt produktionen av serotonin i hjärnan, vilket ökar vår känsla av välbefinnande, glädje och lycka.” (Fexeus 2008:42)

Det jag dessutom har gjort i denna magisteruppsats är att jag har markerat vissa ord som är av positiv karaktär; vissa med hjälp av en liten skugga, vissa genom öka textstorleken från 12 till 12,5 och vissa genom att göra dem lite, lite ljusare; 15 procent ljusare än den svarta texten för att vara exakt. Så pass lite att jag hoppas att det inte har kommit till ditt medvetande i form av att du förstod det. Mer i form av något slags subliminalt meddelande som kanske kan försätta dig som läser detta i ett tillstånd av positiv inställning till mig och mitt arbete. Mina tankar om moral, etik och medveten manipulation gör att jag valde att inte göra detta i hela arbetet och ärligt tala tyckte jag att det var lite jobbigt överlag att göra så. Men upplever du att du tyckte mer om sidorna 21-24?

När jag funderade på att i min inledning väva in ett parti text där jag skulle berätta att det genom att läsa min uppsats är ett medgivande av att delta i litet experiment, så började jag tänka att det på något sätt skulle ju detta ha varit som att försöksledaren i primingexperimentet skulle talat om att ”när ni nu tar i det varma kaffet kommer ni att bli påverkade på ett visst ”sätt” och bara det är ju en form av priming. Men jag ville gärna påpeka det på något sätt och det blev alltså den här texten från inledningen:

”I min uppsats vill jag lära mig mer om att påverka och hoppas ju också att jag kan komma att påverka er som väljer att läsa denna text. Så när ni nu aktivt väljer att fortsätta läsa så är det ett medgivande att gå med på mitt försök att utforska, klura, påverka och prova. Jag kommer att lyfta egna exempel för att få ner de på papper. För att kunna se dem i ett nytt ljus och kanske förstå hur jag skulle kunnat utveckla det. Jag vill prova experimentera och utforska.”

Texten i slutet av inledningen

Jag tänker mig att det är ganska uppenbart i detta läge varför jag valde att placera en text som lyder ”Så tänk på en härligt varm gul sol och några vackra gröna träd så börjar vi.”

Hjärtat på sidan 16

Upplevde du något speciellt på sidan, eller såg du faktiskt hjärtat som finns under just ordet. Jag har märkt att det finns en skillnad mellan att läsa på en skärm och i pappersform.

KAPITLET OM BLAND ANNAT ETIK, MORAL OCH BARNBARN

När jag söker på ordet manipulation så dyker bland annat synonymerna tillvägagångssätt, förfarande, hantering, handgrepp, konstgrepp, knep, manöver, fiffel, bearbetning, styrning och påverkan upp på skärmen. Handlar manipulation om något bedrägligt och fult? När jag hör och tänker på manipulation upplever jag att det finns negativ laddning i ordet. Det kanske är upplevelsen av hemlighet och ”i det dolda” som ställer till det för mig. Vad händer om jag är rak och tydlig i mina intentioner; tydlig i vad jag vill, önskar, menar? Är inte även detta manipulation? ”Jag skulle vilja låna din bil! Jag lovar att jag är försiktig och du får tillbaka den fulltankad och tvättad. Självklart betalar jag för slitaget”. Är detta bara någon slags rak påverkan och inte manipulation?

Det jag kan göra är gå med på att manipulation är en icke öppen form av påverkan och istället får jag kliva fram inför en eventuell publik och säga ”Vi kommer att använda rök, stroboskopljus och vi kommer manipulera era känslor och tankar” för att slippa det dolda. Detta är något som jag faktisk kommer att vilja göra men sådant kommer också att innebära en påverkan. Några i publiken kan komma att få någon form av kroppslig stressreaktion. Några kommer kanske att tänka på när denna manipulation kommer och kanske inte alls blir så mottagliga. Manipulation.

Teater har möjligheten att ge människor upplevelser och det som görs i föreställningar kan komma att påverka folk. Någon form av upplevelse kommer vi att få vid ett teaterbesök. Vi kommer att få intryck av något som någon har valt att framföra. Det är ett konstant flöde av intryck och stimuli hela tiden och vissa av dessa kan eventuellt leda till någon form av känslor och tankar. Något har ju hänt och påverkat en människa när ”det var bra” eller ”det var dåligt” kan sägas. Det behöver inte uppstå en djupare analys, det kan till och med vara total tystnad. Vi påverkas av våra intryck. Kropp och hjärna påverkas och vi kan uppleva något känslomässigt och intellektuellt, medvetet och omedvetet vilket leder till påverkan och påverkan är manipulation. Teater manipulerar hela tiden. I vår vardag manipulerar vi vår omvärld. Det tar sig till exempel tydliga uttryck när det handlar om pengar och makt.

Marknadsföring fungerar. Reklam fungerar. Normer fungerar. Hot och

propaganda fungerar. Bulldoft fungerar. En brukar säga att djävulen finns i detaljerna men å andra sidan så sägs det också att Gud finns i detaljerna.

Det är nu jag kommer in på etik och moral vad gäller påverkan. Om jag säger att jag vill påverka människor, jag vill göra denna värld till en bättre värld så kommer det ändå att vara jag som bestämmer vad som är denna bättre värld och hur vi ska komma dit. Det kommer alltid att vara jag och de människor jag kommer att arbeta med som väljer vad som är rätt. Hur vill jag arbeta? Hur vill jag påverka? Vilken riktning vill jag att vi ska ta? Vilken riktning vill jag att min omvärld ska ta? Vad tycker jag är rätt? På vilket sätt kan jag vara en kraft och motkraft?

Nu tänker jag ta det ett steg till vad gäller etik och moral och möjlighet till påverkan. Inom genetik finns det en del som kallas "epigenetik" och det är den delen som behandlar hur gener påverkas. Anders Hansen och Carl Johan Sundberg skriver 2014 att epigenetiken visar på att arv och miljö inte alls är skilda utan verkligen hänger ihop. Det är inte alls antingen eller. Miljön påverkar arvet och kan komma att göra det för kommande generationer. Ett exempel på epigenetik kallas metylering.

"Det har visat sig att det inte är arvsmassans bokstäver, alltså generna, som förändras utan ett slags markörer eller "volymknappar" som finjusterar hur generna används. Markörerna, som kallas metylgrupper, är fästa på generna och påverkar om generna är aktiva eller passiva. De påverkar – för att använda en liknelse – om en gen ska vara tyst, viska, prata eller skrika. Finns det många metylgrupper som blockerar genen är den tyst (inaktiv), är det få pratar eller skriker den (aktiv)." (Hansen och Sundberg 2014:77)

I boken så står det att läsa om flera olika exempel. Till exempel så har det visat sig att barnen, till personer som rökt redan vid 10-11 års ålder, löper ökad risk för övervikt trots att de inte kommer födas på 10-20 år. Det har gjorts experiment på möss där de utsätts för en viss lukt innan de får en stöt. Det har visat sig att när de sen får barn så kommer de också att reagera på samma doft trots att dom inte utsatts för elstöten. Rädslan har alltså gått i arv! När forskarna sen har undersökt hjärnan på mössbarnen som ärvt rädslan, visar det sig att det skett förändringar i hjärnceller. Alltså är deras hjärnor mer känsliga för den lukten.

”Hjärnan ser alltså annorlunda ut hos mössen beroende på vad deras föräldrar har utsatts för. De här förändringarna ärvs dessutom inte bara från föräldrar till barn utan verkar kunna gå i arv i flera generationer. På det här sättet kan man tänka sig att någon som har mycket ångest eller är med om traumatiska händelser kan överföra en ökad stresskänslighet till sina barn och till och med barnbarn. Det du utsätts för och de val du gör [...] verkar alltså kunna skapa förändringar som kan överföras till dina ännu ofödda barn och barnbarn – och kanske ännu fler generationer framåt.”
(Hansen och Sundberg 2014:77)

Är detta den biologiska förklaringen på den gamla kristna idén om arvssynden kanske?

Men vad betyder det att faktiskt känna till det här som presenteras i citatet ovan? Jag har under en tid nu befunnit mig i ett land där det inte har passerat lång tid sen det var krig. På vilket sätt väljer konsten att bearbeta och handskas med detta? Jag kan både hamna i och välja att arbeta med att spela teater för människor som har flytt från ett krig men i förlängningen också deras barn eller barnbarn.

Hur påverkar bloddoften, synen av blod, skottlossning och ljudet av briserande bomber oss. Jag kan förstå att jag blir påverkad av rakade skallar och människor som gör Hitlerhälsning åt mig på gatan. Jag kan förstå att jag blir påverkad av stora hundar som leds fram till mig av husse som är skinnskalle. Men hur blir jag påverkad av att pappa har blivit ställd mot en arkebuseringsvägg med blodiga skjutna människor runt omkring? Jag kan förstå att jag socialt blivit påverkad av mammas alla hjärnblödningar, men hur blir jag påverkad av all hennes smärta, alla nära döden upplevelser, alla gången en kniv skurit upp henne på ett operationsbord? Hur vet jag att det jag gör på en scen inte kommer orsaka stor smärta och kanske skada. Framförallt så väcks frågan; hur kan jag använda mig av min kunskap för att påverka gott. Det härliga är att jag också lärt mig att även det goda och fina kan gå i arv.

AVSLUTNING

Detta är min vidareutveckling av mina hjälpmedel.

Detta är ett magisterarbete som ska hjälpa mig att röra mig vidare.

Detta är en magisteruppsats där jag försökt att på något sätt definiera och utveckla mitt ordförråd och mitt språk, att hitta språket och förståelsen för att sedan kunna utveckla mina redskap.

Detta är ett försök att synliggöra att jag är något fungerande på spåren; något som jag vill utveckla, leka med och problematisera under en lång tid framåt för att sedan kunna välja bort och välja till.

Detta är bara en början.

Jag har inte haft som syfte att förstå hur all denna kunskap ska kunna förvaltas och förvandlas till påverkan, men de dörrar jag öppnat är riktigt intressanta.

Jag vill hitta ögonblicket för det halva leendet, tonhöjdsförändringen, den öppna handen och doften av skog, men också tillfället när det lilla uttrycket är bättre att använda än det stora. I förlängningen blir det en möjlighet för uttryck, signaler och påverkan på en skala som rör sig från det minsta till det största. Framåt kommer jag även att bära med mig tanken på hur de stora medvetna, och kanske mer direkta, uttrycken också kan innebära en trigger till reaktion. Jag har själv på scenen använt mig av koreograferade mindre armrörelser som lett till stora armrörelser som stannat i en Hitlerhälsning. Onekligen en stor rörelse som i alla fall leder effekter i mig när jag ser den.

Så här i slutet av min essä vill jag förtydliga hur jag tänker kring ordet "påverka". Kort och koncist låter det så här nu; påverkan i form av stimuli och upplevelse kan leda till påverkan i form av förändringar.

I denna essä har jag fokuserat på det kroppsligt upplevda och en icke - intellektuell upplevelse får gärna senare bli intellektuell. Jag tänker mig att jag själv vill ta del av ännu mer av det kännande tillsammans med det tänkta. Helhetsupplevelser där intryck går hand i hand. Det är så att det som varit mest intressant för mig nu har varit det omedvetna icke intellektuella, men

varför inte vidga framöver till att även undersöka det som är medvetet och intellektuellt?

En fråga som jag snart kommer att kunna utforska vidare är: Vad blir det för skillnad på mitt sätt att använda mig av mina verktyg vad gäller egna produktioner och de där jag endast arbetar som skådespelare?

Med tanke på att jag har skrivit en hel del i denna essä som handlar om teater om hur doft och naturupplevelser påverkar människan blev jag väldigt glad häromdagen när jag fick ett mail om en kurs som kommer att anordnas i samarbete mellan Stockholms dramatiska högskola och Sveriges lantbruksuniversitet. Kursen fokuserar på hur konstnärliga erfarenheter och upplevelser kan möta landskapsupplevelser och erfarenheter.

Jag har nu öppnat en ganska stor väska och börjat få med mig ganska många verktyg däri och det är just verktyg de är. I grunden finns berättelsen och varför jag vill berätta just den berättelsen. I förlängningen ligger alla verktyg till mitt förfogande i en väska och erbjuder ett "hur".

LITTERATURLISTA

Böcker:

Britt Backlund. 2006. Inte bara ord, en bok om talad kommunikation (Studentlitteratur) Andra upplagan.

Henrik Fexeus. 2007. Att läsa tankar (Månpocket). Stockholm. Bokförlaget Forum.

Henrik Fexeus. 2008. När du gör som jag vill, en bok om påverkan (Månpocket). Stockholm. Bokförlaget Forum.

Emil Grudemo El Hayek. 2014. Ankare, triggare och signaler. Några verktyg jag vässar. Kandidatuppsats. Svenska utbildningsprogrammet i skådespelarkonst.

Anders Hansen, Carl Johan Sundberg. 2014. Hälsa på recept, träna smartare, må bättre, lev längre (Fitnessförlaget) Stockholm. Bonnier fakta.

Espen Jerlang (red) 1988. Utvecklingspsykologiska teorier (Liber). Stockholm

Arthur Miller. 1964. Efter syndafallet (Delfinpocket)
Stockholm. Aldus/Bonnier

Internetsidor:

<http://www.outsideonline.com/1870381/take-two-hours-pine-forest-and-call-me-morning>

Prefrontala cortex(17 januari 2016 kl. 06.42.) Wikipedia. Hämtad 2016-03-31.
https://sv.wikipedia.org/wiki/Prefrontala_cortex

Priming. Psykologilexikon. Hämtad 2016-04-01.
<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=priming>)

Pavlov. Psykologilexikon. Hämtad 2016-04-01
<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=Pavlov>

Hur priming påverkar vårt beteende. Vad har du på väggen? 2013-10-28.
Hämtad 2016-04-01 Psykologifabriken <http://www.psykologifabriken.se/vad-har-du-pa-vaggen-hur-priming-paverkar-vart-beteende/>

Specter, M 24 november 2014. Drool, Ivan Pavlov's real quest. Hämtad 3 april 2016. The New Yorker
<http://www.newyorker.com/magazine/2014/11/24/drool>).

Aroseus, F. 2013. Ångestsjukdomar. Hämtad 27 mars 2016. Lätt att lära
<https://lattattlara.com/klinisk-psykologi/angestsjukdomar/>

Adrenalin 6 december 2005. Hämtad 2016-04-05
<http://www.alltomvetenskap.se/nyheter/adrenalin>

<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=kamp+och+flykt%2C+kamp+eller+flykt>

https://sv.wikipedia.org/wiki/Flykt-och_kamprespons

Jennifer Marston William "Helene Weigel 1900-1971" Jewish Women's Archive, Hämtat 2016-03-26. <http://jwa.org/encyclopedia/article/weigel-helene>

"Her famous "mute scream" in Mother Courage, a move inspired by a photograph of a mother mourning her child's death after a Japanese attack on Singapore,"

Josefin Lennen-Merckx. "Nya trenden: Doftmaskiner ska locka oss att shoppa" 14 oktober 2014. Hämtat 22 januari 2016. Svt nyheter
<http://www.svt.se/nyheter/inrikes/nya-trenden-doftmaskiner-ska-locka-oss-att-shoppa>)

Teater Mestola. "Bländad, av Stan Saanila" Hämtad 26 mars 2016

http://svenskateatern.fi/sv/nicken_nu/blandad/

Maria Larson, Johan Willander 2004-09-01 Lukter hjälper oss att minnas.

Vittnen kan beskriva en känslomässig situation bättre. Hämtad 3 april 2016

Forskning och framsteg <http://fof.se/tidning/2004/6/lukter-hjalper-oss-att-minnas>

Podcast:

Säsong 5, avsnitt 1. Choice. Hämtad 2016-04-01

<http://www.radiolab.org/story/91640-choice/>

Inspiration och lärande:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2007/03/070308121938.htm>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2007/03/070308121938.htm>

<http://www.slu.se/sv/centrumbildningar-och-projekt/centrum-for-naturvagledning/naturvagledning/teman/natur-och-halsa/>

Bilderna:

Toalettbild: Public domain: <http://publicdomainvectors.org/sv/fria-vektorer/Manliga-och-kvinnliga-toilete-tecken-vektor-ritning/16116.html>

När du gör som jag vill, en bok om påverkan: Omslag av Jan Cerivin.

Omslagsfoto av Thron Ullber

Silent scream, Helene weigler

<https://maskmime.wordpress.com/2013/01/25/the-silent-scream/>