



Mellan Material, Rörelse och Fantasi

Bella Paasimäki

Konstuniversitetet, Teaterhögskolan

Utbildningsprogrammet i skådespelarkonst (på svenska)

Lärdomsprovets skriftliga del

2026

**KONST-
UNIVERSITETET**

Abstrakt

Datum: 30.03.2026

Upphovsman: Bella Paasimäki

Utbildnings- och magisterprogram: Utbildningsprogrammet i skådespelarkonst (på svenska)

Titel på avhandlingen / den skriftliga delen: Mellan material, rörelse och fantasi

Sidantal: 38 sidor

Titel på det konstnärliga / konstpedagogiska arbetet: Apelsindusch

Denna magisteruppsats undersöker hur fantasi kan aktiveras, förankras och upprätthållas i skådespelarens arbete genom relationen mellan material, kropp, rörelse och estetiska val. Uppsatsen utgår från en egen konstnärlig praktik där improvisatoriska övningar används för att utveckla fantasin i direkt relation till konkreta sceniska element, såsom objekt, rumsliga strukturer och sceniskt material. Genom att koppla fantasin till något yttre och konkret skapas en stabil grund för närvaro, spontanitet och ett levande sceniskt uttryck.

Arbetet kombinerar konstnärlig reflektion med teoretiska perspektiv från bland andra Konstantin Stanislavski och Mihály Csikszentmihályi, särskilt i relation till begreppen creative state och flow state. Dessa teorier används för att belysa hur ett kreativt tillstånd kan uppstå när skådespelarens uppmärksamhet riktas mot konkreta handlingar och givna omständigheter snarare än mot ett förutbestämt resultat. Begreppet external grounding används som ett analytiskt verktyg för att beskriva hur inre impulser kan förankras i yttre sceniska strukturer.

Genom exempel från arbetet med *Romeo & Julia* vid Åbo Svenska Teater samt den egna produktionen *Apelsindusch* undersöker uppsatsen hur fantasi, rörelse och estetik samverkar i den sceniska processen. Särskilt uppmärksamhet ägnas åt hur estetiska val kan skapa förutsättningar för fantasi både för skådespelare och publik.

Syftet med uppsatsen är att synliggöra hur en konstnärlig praktik kan fungera som metod för att utveckla närvaro och kreativitet, samt hur denna praktik kan översättas till en scenisk upplevelse där publikens egen fantasi aktiveras.

Ämnesord: Rörelse, Material, Fantasi, Scenkonst, Processkrivning.

Innehållsförteckning

1. Inledningsord.....	4
2. Den egna praktiken för arbete	6
3. Flow State	12
4. External grounding - ett stöd i praktiken	14
5. Apelsindusch - rörelse, estetik, material och fantasi	17
6. Hur kokongen blev stenen	21
7. Rörelse - - <i>kropp, uppgift och frigörelse</i>	26
8. Hur Estetiken stöder upplevelsen av fantasin på scenen?	32
9. Från process till upplevelse: hur verket mötte publiken	36
10. När allt blandas ihop - avslut ett	39
11. Avslut två	41

1. Inledningsord

En kreativ process kan börja långt innan man sätter igång med att definiera arbetet. Den kan börja förrän man ens kan förstå att man blivit inspirerad av något, ett material, ett ljud, en känsla, en idé. För att låta en kreativ process komma till en behöver man vara öppen och nyfiken. Kanske är inspirationen i växelverkan med konstnären, där vi konstnärer felaktigt tror att vi har makten att välja, medan det i själva verket är inspirationen som väljer oss. Finns det en zon vi inte medvetet kan röra, men som vi kan förnimma. Där bilder inte är viljestyrda utan uppstår från en intuitiv förnimmelse, där materialet kommer före handling, där utrymmet finns men berättelsen väntar.

Jag har alltid undrat vad material egentligen är. Inom scenkonst menar man att material är det fysiska, ljudmässiga, textuella, visuella och kroppsliga komponenterna som bidrar till ett verk. Jag håller med om att material är allt det, men jag upplever att om vi utvidgar vår uppfattning om vad material kan vara kan vi som konstnärer göra flera val som i sin tur kan resultera i en djupare kontakt med verken vi skapar eller deltar i. I den här avhandlingen frågar jag mig hur material samspelar med konsten, hur material är både yta och inre värld, både motståndare och medspelare, både något jag bär och något som bär mig. Kanske är material allt som tar plats mellan min kropp och rummet, allt som förändrar sättet jag rör mig på, allt som sätter ett eget tempo, allt som drar mina rörelser inåt eller utåt. Kanske är material allt som bär en temperatur, en vikt, en friktion, en doft. Kanske är material också allt som saknar kropp men ändå har en form såsom drömmar, fantasier, minnen, tystnader. Jag väljer att tänka på material på det sättet hellre än att konstatera att material är bara ett manus, en rekvisita eller kostym. Materialet är kvaliteten på handlingen, det är riktningen, det är valen vi kan göra eller inte göra i skådespelandet.

Och då inspirationen inte slår till, då vi måste göra vårt jobb som konstnärer men inte har omständigheten vi skulle behöva för att utföra arbetet på det sätt vi önskar oss, då kan vi lita och lita på materialet. Och en skådespelares förmåga att se materialet för allt det kan vara, gör det möjligt för skådespelarens val på scenen att födas med närvaro, lyhördhet och troget till verket. Det är där, när jag öppnar mej och ser materialets fulla potential, som jag ser att mitt konstnärskap blir ett hantverk. Ett hantverk jag kan fortsätta arbeta kring och utveckla under mitt arbetsliv.

I min skriftliga förhandsuppgift till teaterhögskolan skrev jag något i stil med att... okej jag måste kolla upp vad jag skrev.

Så här skrev jag:

“Jag, en evigt utvecklande varelse, upplever att i denna fråga ligger tyngden på mitt behov hellre än enbart min vilja. Min vilja kan förändra sig men mina behov är säkra. Jag känner allra främst behovet för att uttrycka mig och jag känner att min förmåga att göra det förstärks till sin yttersta kapacitet då jag står på teaterscenen.” Idag är jag väldigt nöjd över att det varit mitt utgångsläge då jag började på skolan och jag känner än igen mig i det. Men om jag arbetade exklusivt utgående från tesen, att behovet att få uttrycka ens inre går före viljan, hade jag inte gjort hälften av föreställningarna jag i dagsläget gjort. I flera situationer har jag kunnat uppträda utan ett konstnärligt behov att förverkliga en föreställning och klarat av att ändå skådespela enligt min bästa förmåga. Jag har hittat en kompanjon i materialet på samma sätt som jag länge har haft en kompanjon i behovet av att uttrycka mig sceniskt.

I denna avhandling vill jag öppna upp min praktik som jag utvecklat under min utbildning. Jag vill utforska material i skapandet av ett verk samt i skådespelandet. Jag vill sammanställa hur materialet kan födas, vilken praktik jag använder, samt skapa en text som kan agera instigator till nya tankar, föreställningar, inbillningar och idéer hos läsaren.

Jag vill även uppmana läsaren i detta skede till ett öppet lynne och nyfikenhet inför fantasin.

2. Den egna praktiken för arbete

Jag vill börja med att definiera och öppna upp hur min praktik fungerar. Jag tror det kan stöda läsaren i detta skede för att förstå hur jag gjort för att ta mig till det kreativa tillstånd där jag möter det som jag antar att jag måste kalla fantasin. Detta för att någon annan än jag också skall förstå hur det går till. Jag beskriver hur jag använder mig av min praktik för att komma igång med att skapa en föreställning och hur jag som skådespelare kan nå det som jag senare kommer kalla *flow state*.

Jag har format min praktik i samband med en konstnärlig forskningskurs vi hade på det tredje kandidatåret i studierna. Egentligen har denna praktik levt med mig hur länge som helst men det var under kursen jag kunde sätta den i ord och övning. Praktiken stöder mig i skapandeprocessen och jag har använt den i så gott som alla arbeten jag utfört.

I min teaterförening, Teater Klunk, som jag driver tillsammans med skådespelaren Vega Adsten, har vi även utnyttjat denna praktik som bas till alla våra verk. Teater Klunk grundades sommaren 2024 i samband med vårt första verk "*De Utsattas Ljuvliga Sommar*". Med Teater Klunk har vi arbetat med något vi kallar för anti-sommarteater, teater vars föreställningar tar plats på sommaren men övrigt inte följer konvensen av de traditionella sommarteatrarna. Tematiskt har vi berört överlevnad i en dystopi och djurens hämnd. För regin och manusarbetet i Teater Klunks verk står jag i samarbete med Vega Adsten. I skrivande stund har Teater Klunk två verk som turnerat i Svenskfinland, den ovannämnda debuten samt föreställningen "*Sommardjur*" som turnerade sommaren 2025. Inkommande sommar återkommer Teater Klunk till anti-sommarteater-scenen med verket "*Tennis*".

Praktiken vi arbetat med är lite mer definierad idag men såhär skrev jag om praktiken i min kandidatuppsats.

Varje kväll gör jag en övning jag utvecklat. Utvecklat är kanske inte rätt ord, det har bara hänt att jag gör såhär. Övningen är mitt sätt att somna, men kanske det även är mitt sätt att drömma. Jag lägger mig bekvämt och stänger ögonen. Jag har svårt att förklara vad jag gör till näst. Men det dyker upp en bild i mitt huvud och jag låter bilden förändras så snabbt som möjligt. Efter en stund ser jag framför mig något jag fastnar i. Igår var det en svan. Jag

zoomar in på svanens näbb, ett mikrokosmos dyker upp. En stad av baciller som ser roliga ut lever där. Jag zoomar ut, bacillerna är för många. Svanen är så vacker, den påminner mig om min kusin. Plötsligt är svanen på en bekant strand. Jag märker att min kropp är nöjd då jag kan se havet runt svanen utan att känna törst. När jag föreställt mig ett och annat om svanen, bestämmer jag mig för att gå tillbaka till en annan bild. Jag väljer alltid den bild jag tyckte minst om. Den tråkigaste, plattaste, den som försvann snabbt. Igår var det en ritad bild. Det var en figur som ett barn kunde ha ritat. Jag försöker komma ihåg hur bilden verkligen var, utan att göra den mer intressant för mig. Bilden gör mig ledsen och jag tycker synd om den för den är så ointressant. Bilden blir ledsen. Figuren blir ledsen. Jag bjuder in svanen för att trösta den ritade figuren. De flyger iväg tillsammans. Jag vet inte om jag redan drömmer, om jag redan sover. Den natten drömde jag att mina föräldrar hade glömt bort min födelsedag.

I arbetet med Klunk har vi utfört praktiken på följande sätt. Vi har valt ett material som vi utgår från. Det har varit allt från känslan av stolthet vi fått av att se vår favoritkaraktär i en tv-serie besegra sin fiende, ett roligt ord eller en titel, ett arbetsnamn. Vi lägger oss ner i ett lugnt och bekvämt utrymme, sluter våra ögon och en av oss eller ett stycke musik, eller ljud, leder oss in i en fantasi, en dröm på basen av det utvalda materialet. På ganska kort stund kan man komma i kontakt med många olika världar men jag föredrar att kalla det *ett annat*, för nödvändigtvis är det inte en värld utan det kan även vara något odefinierat, det är alltså något annat än det tidigare. Med *ett annat* menar jag något nytt, en ny fantasi, ett nytt fokus, en ny impuls som leder mig till ett annat intryck än det tidigare. Detta skifte från en fantasi till en annan, dvs det jag kallar ett annat, kan ske på flera olika sätt. I exemplet jag lyfter ur min kandidatuppsats sker skiftet från ett till *ett annat* till exempel då jag zoomar in på svanens näbb och ett mikrokosmos av baciller dyker upp. På detta sätt ansluter sig fantasin i materialet. Den sår sina frön i basen av föreställningen.

När man skapar i samarbete kan det hända att den andre inte alls är förtjust i något som min fantasi vill ansluta i materialet. Det har vi i Teater Klunk inte haft mycket problem med. Men i denna praktik är det inte bara viktigt att vara öppen för fantasin utan även förhålla sig till praktiken som en möjlighet före någon slags konstnärlig sanning.

Under skapandeprocessen av Teater Klunks senaste produktion "*Sommardjur*" låg jag och Vega på två soffor och skulle utveckla handlingen av föreställningen. Vi hade en startpunkt med två katter som skulle bli övergivna. Det var allt vi visste innan vi satte igång. Vi började

drömma om dessa katter och introducerade ledande frågor och uppmuntrade varandra att undvika att begränsa vår fantasi. Vilka är katterna, vart är de på väg, hur ser de ut, varför ser de ut så, var är de? Jag såg två jättelika katter, ibland såg jag bara deras ben, så stora var de. Jag kunde känna deras övergivenhet i min kropp, den stack i bröstet. Ur den sensationen drömde jag om hemska saker, där *ett annat* var ett mörkt landskap och *ett annat* var kärnkraft. För att klara av att också fantisera om det hemska behövde jag aktivt också skapa *ett annat* som var gladare, då drömde jag om vänskap. Vega drömde om en bar. Vi skrev upp nyckelord från våra drömmar på post-it-lappar och lät dem finnas i vårt arbetsutrymme. En senare repdag återkom vi till lapparna och försökte intellektualisera samt kontextualisera drömmarna. Vi nådde en överenskommelse kring temat hämnd. Då kunde vi börja skriva dialoger. Dialogerna skrevs antingen i flödesskrivning eller genom att transkribera inbandade diskussioner vi hade om specifika ämnen, till exempel kom en hel diskussion om seriemördare vi hade med i pjäsen. Allt skulle ut på papper innan vi kunde börja editera. Senare i denna uppsats skriver jag om hur jag går tillväga med flödesskrivandet.

Men om jag återgår till min praktik och försöker göra en simpel visualisering av hur jag upplever övningen generellt utan en bastanke, ser den ut på följande sätt i denna stund, måndagen den nionde februari 2026 mellan klockan 11 och 12 i Sörnäs.



här är jag
här är jag
här sitter jag på min stol
här är min stol

För att jag ska kunna genomföra denna övning måste jag vara fri från förväntningar eller akutare ärenden. Jag upplever också att det är intressant att i efterhand undersöka vad som lett mig till att fantisera eller drömma om vissa saker. Jag uppmanar mig själv att hålla mig öppen för förändring och nya möjligheter och experimentera vilt och fritt med hur övningen utförs. Såsom att vad som händer om jag äter godis, rör på mig, är i ett annat land, är rädd etc. etc. samtidigt som jag gör övningen. Med förståelse för hur denna praktik fungerar kan man även *flip it and reverse it* och utgå från fantasin hellre än ett material, men då får man ställa sig

frågan om inte fantasin också är material? Eller så kan man smälta ihop det till en stor sörja och låta samverkan ta plats. Man kan helt enkelt experimentera och undersöka vart det leder en. Sedan som konstnär gör man valen som man känner håller sig sanna eller varför inte osanna i relation till verket.

När jag skådespelar under någon annans regi använder jag samma övning men tillämpar den så att bastanken jag går in i övningen med är regin jag fått, det skrivna materialet jag fått till hands, scenografin, kostymen eller någon detalj jag fäst mig i. Då kan min fantasi samt mina karaktärers tankar hållas levande eftersom jag fäst dem i materialet som verket bygger på.

Jag kan bidra med ett exempel från rep-perioden för Romeo & Julia som hade premiär 18 september 2025 på Åbo Svenska Teater. Pjäsen regisserades av David Sandqvist. I pjäsen hade jag 4 olika roller och min värsta rädsla var att man skulle blanda ihop karaktärerna då jag var på scen. Jag ville lyckas med att skapa fyra helt olika karaktärer även om de kunde dela på vissa faktorer. Två av rollfigurerna var ungdomar och två av rollfigurerna skulle båda anses vara lite "hårdare typer". Jag började med att bekanta mig med karaktärernas material, deras repliker och handlingar. När jag hade bekantat mig med det materialet tillräckligt för att kunna forma en aning, en förnimmelse av vem en av de här typerna är, gjorde jag min övning genom den aningen. Jag ledde mig själv genom hens fantasi och analyserade efteråt varför det hade lett mig till vissa ställen.

Med min ena rollfigur Angelica, som i pjäsen är Herr Capulets klumpiga assistent, fastnade jag först i en spänning som fanns i hakan då jag läste hennes repliker. Då började jag fantisera utgående från denna spänning i hakan. Det ledde mig till fantasier om antiloper och harar, till dagböcker med usla lås, samt ett hemligt viloställe där man får vara helt ensam. Jag formade hennes inre kring mina fantasier och tillät dem utöka sig till allt fler fantasier. Jag sökte inte så medvetet fram svar på frågor utan försökte få henne att bara uppenbara sig för mig.

Detta resulterade i en karaktär vars sceniska uttryck var levande och komiskt. Hennes mimik var spänd men aktivt och hennes riktning följde den stolthet hon hade för sitt yrke. Angelica blev en rollfigur som också fantiserade och drömde och jag tror att det bidrog till en komisk timing som följde regins tanke. I en scen skulle Angelica bära på 4 golfbags och sedan falla med dem, regin för det fallet var i lösa drag att se på de fallna golfklubbarna och försöka samla dem, sedan se på publiken och ta kontakt med dem och sedan kvickt titta upp på Herr Capulet i en ursäktande maner. Denna regi fungerade för att jag skulle förstå vad regissören

var ute efter men i mitt skådespelararbete kunde jag inte tänka enligt den. I mitt skådespelararbete kunde detta handlingsförlopp ske, men min tanke kunde inte vara att se dit, sen dit och sen dit. Jag måste vara närvarande för att min rollfigur skulle vara engagerande gång efter gång för publiken och för verket. Och det blir möjligt för mig genom att jag når det jag kallar flow state. Jag kommer att gå närmare in på Flow state alldeles strax, men jag tänker alltså på skådespelarbetet som ett slags översättningsarbete; Hur översätter jag den angivna regin till mig som skådespelare i min egen metodik?

3. Flow State

När jag spelat föreställningen Romeo och Julia över 40 gånger kan jag se tillbaka på spelperioden och komma ihåg vissa gånger då jag inte alls haft lust att gå på scen. Och då har jag tvingat mig att förankra min fantasi om karaktären Angelica till den penna hon fysiskt hade med på scenen. Om jag skrev ett par ord med pennan innan jag gick in på scenen, lyckades jag komma till ett så kallat flow state då jag steg in på scenen. Med Flow state menar jag ett tillstånd där jag uppnår närvaro samt ett starkt fokus. Då finns fantasin om karaktären kopplat till ett material, i detta fall pennan, som i sin tur kan ge mig impulser till mina fastställda handlingar och scenerier. Som skådespelare får jag då en trygghet i genomförandet utan att stagnera i det som är överenskommet. ! Att känna sej trygg är den ultimata grunden för att nå flow state. Flow state är där jag känner mig som att jag uppnår närvaro, ett fantasifullt uttryck, fokus och framför allt ett liv!

Mihály Csíkszentmihályi, en ungersk-amerikansk psykolog, som specialiserade sig i positiv psykologi, det vill säga han undersökte vad människor gör för att göra något optimalt till skillnad från varför allt går fel, är mest känd för sina teorier om det han kallade *flow state*.

I Csíkszentmihályis bok *Flow: the Psychology of Optimal Experience*, beskriver Csíkszentmihályi *flow state* som det tillstånd en person kan hamna i när hen är totalt uppslukad av det hen gör så att handlingen i princip bär sig själv. Personen riktar sin uppmärksamhet exklusivt till stunden och då lämnas all självtvivel, kritik och även yttre bedömning bort. Då sker utförandet även mer intuitivt än medvetet.

Csíkszentmihályis teori om *flow state* går bra att jämföras med Konstantin Stanislavskijs teori om *creative state*.

Konstantin Stanislavski född i Moskva 1863, var en skådespelare och teaterdirektör som är mest känd för att ha utvecklat den så kallade stanislavskij metoden i skådespeleri. Han anses vara en av teaterhistoriens ledande teoretiker. Han var även med och grundade Konstrnärliga teatern i Moskva.

Enligt Stanislavskij uppstår det kreativa tillståndet när skådespelaren är fullt engagerad i handlingen, med fantasin aktiv men förankrad i rollens givna omständigheter. Skådespelaren ska inte medvetet skapa resultat, utan rikta sin uppmärksamhet mot konkreta handlingar.

(Silberschatz M. Creative State / Flow State: Flow Theory in Stanislavsky's Practice. New

Theatre Quarterly. 2013) Vad jag i min upplevelse samt praktik beskriver kommer väldigt nära Stanislavskijs beskrivning om hur man når det stadiet där han anser att skådespelandet både kan uppleva spontanitet och närvaro.

Detta sätt att beskriva det på fungerar dock inte riktigt för mig. Att vara fullt engagerad i en handling låter redan som en uppgift. En uppgift som får mig att tänka på att diska. Jag behöver en öppnare väg till att bli engagerad av handlingen än själva handlingen. Speciellt i instanser var regissören bestämt på förhand vilken handling som ska ske. Genom att först aktivera fantasin och knyta den till ett konkret material kan mitt engagemang i handlingen uppstå mer organiskt, snarare än som ett medvetet krav på fokus. Det handlar väl främst om att hitta en balans mellan öppenhet och kontroll.

4. External grounding - ett stöd i praktiken

Ett begrepp som kan förtydliga samt bredda kontexten av hur jag i praktiken går tillväga för närvaron och flowet är *external grounding*. Detta begrepp definierar akten av att förankra det inre med något yttre, något konkret. Det inre kan vara allt från ens fantasi till ens känslomässiga tillstånd, medan det yttre kan vara ett objekt, en handling, publiken, lyriken, musiken, ljuset, temperaturen etc... I mitt arbete tar *external grounding* form genom att koppla fantasin till ett material. Jag vill jämföra två exempel med varandra.

Exempel 1: I föreställningen Romeo och Julia, som jag tidigare skrev om, fanns en känslig ljudvärld samt nykomponerad musik som skapade utrymme för känslorna som fanns i verket. Musiken hade melodier som återkom med olika stämningar. Då upplevde jag att musiken kunde leda skådespelandet men skådespelet kunde även förankra sig i musiken och därmed skapa starkare närvaro i berättandet. När fantasin om ens karaktärs sinnestillstånd (det inre) förankrades i musiken (det yttre) kunde berättelsen gestaltas i ett större samspel. Detta större samspel skapar närvaro och närvaro skapar kontakt med publiken. Denna förankring av skådespelandet i musiken är vad *external grounding* är i detta exempel.

Eftersom jag personligen kan uppleva att det är lättare att förstå förankringen som sker i musik vill jag ta upp ett till exempel som kunde upplevas mera utmanande.

Exempel 2: I Teater Klunks verk har det hittills alltid funnits med ett element, mjölk. Detta val av material har sin grund i en diskussion om skam. Vi diskuterade frågan "Vad skulle du aldrig göra på scenen på grund av skam?" och en av de handlingarna jag rabblade upp var att dricka mjölk. Efter det har det blivit ett internskämt i Teater Klunk och ett återkommande material som inte behöver uppmärksammas på scenen men som förekommer även om det vore i smyg. I detta material, mjölken (det yttre), kan jag förankra min skam i materialet (det inre) och använda det som en inkubator av ett slag.

Konkret väljer man något internt som man förankrar i något externt. I dessa exempel är det interna, fantasin och skammen och det externa är musiken och mjölken. Syftet med förankringen kan förstås variera.

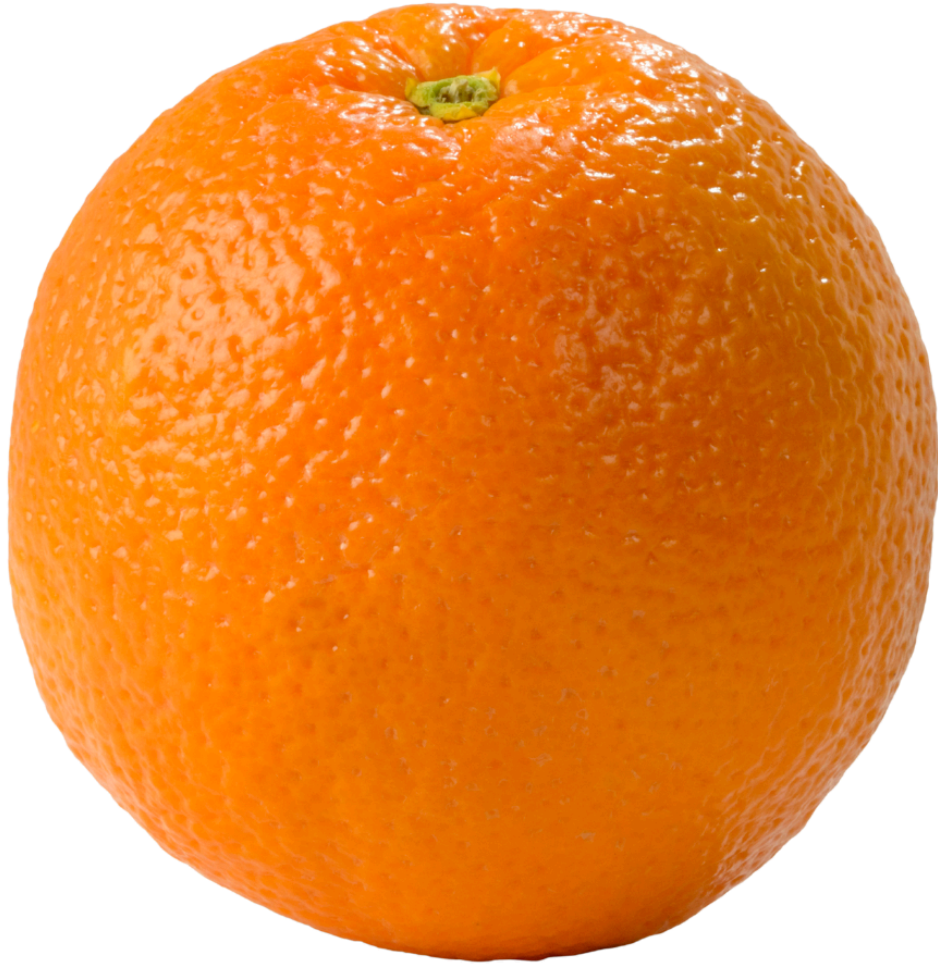
Personligen fungerar denna term, *external grounding*, bra för mig. När jag väl står på scen brukar jag inte ha problem med att vara närvarande men övningarna är förberedande för att stå på scenen och kanske allra mest för att se till att man faktiskt går in på scenen. Jag kan lita på min kompetens, jag kan känna mig förberedd, jag kan även sukta efter att få visa upp konsten, när jag har en grund som är stadig och öppen för mig att ta stöd av ifall jag behöver.

Jag vill inte jämföra *external grounding* med att tänka eller visualisera. I min upplevelse är visualisering kopplat starkt till att följa en vald riktning, en tunnelvision nästan. Medan den upplevelse jag har av *external grounding* är mer ett samlande av alla riktningar i en kärna och att sedan bära kärnan genom något vi kunde kalla ett material. För mig är det viktigt att förankringen sker i något konkret, som just musik eller ett objekt. Om jag endast kommer i kontakt med det inom mig är jag osäker på om uttrycket kunde vara lika fullt, lika starkt och framför allt lika troget till verket. *External grounding* är ett sätt för mig som skådespelare att förstå och uppfylla verket samtidigt.

External grounding kan även förstås i relation till Konstantin Stanislavskij's begrepp *givna omständigheter*. Stanislavskij beskriver hur skådespelarens inre liv och handlingar bör ta sin utgångspunkt i de konkreta förutsättningar som verket erbjuder, såsom tid, plats, relationer, situation och objekt. Dessa omständigheter är inte tänkta som begränsningar, utan som en grund genom vilken fantasin kan aktiveras och hållas levande. (Stanislavskij, *An Actor Prepares*, 1936). I min praktik fungerar *external grounding* på ett liknande sätt, men med fokus på hur dessa givna omständigheter konkret kan bära uppmärksamheten i stunden. När fantasin förankras i ett objekt, ett rum eller ett materiellt element på scenen, aktiveras de givna omständigheterna inte främst genom analys, utan genom kroppslig och sensorisk närvaro. Till exempel i mitt konstnärliga slutarbete Apelsindusch arbetade vi med att skapa just detta. Jag öppnar upp kring det i kapitlet "*Hur kokongen blev stenen*". På så sätt blir materialet inte bara en bakgrund till spelet, utan ett aktivt stöd för fantasin och handlingen.

Där Stanislavskij betonar vikten av att rikta uppmärksamheten mot handlingen för att undvika resultattänkande, upplever jag att *external grounding* erbjuder en alternativ ingång till samma mål. Genom att låta de givna omständigheterna fungera som yttre ankare kan engagemanget i handlingen uppstå mer organiskt, utan att behöva eftersträvas medvetet. I detta möte mellan material, kropp och fantasi blir de givna omständigheterna inte något som ska "hållas i huvudet", utan något som faktiskt bär skådespelandet hela vägen genom scenen.

Innan jag går vidare till nästa kapitel vill jag låta dig som läsare beundra denna apelsin en stund:



5. Apelsindusch - rörelse, estetik, material och fantasi

Jag vill fortsätta med att öppna upp ett exempel från en process som öppnat upp materialets möjligheter för mig. Mitt konstnärliga slutarbete "*Apelsindusch*". Jag kommer gå igenom verkets skapandeprocess först mera allmänt och sedan scen för scen. Jag kommer även ta upp exempel på hur min praktik förekommer i den kreativa processen. Apelsindusch är ett exempel på en skapandeprocess där ett konstnärligt behov mötte utforskandet utgående från material.

När jag var 18 år gammal läste jag en opålitlig vetenskaplig artikel på snapchat om hur apelsinens aromer förstärks i en varm och fuktig miljö, det vill säga en dusch. Och om du avnjuter en apelsin i duschen kan aromerna skapa en avslappnande känsla; artikeln formulerade det som att du på så sätt kan bli av med din depression. Jag tyckte då att det lät *whimsy and stupid* nog och en kväll testade jag och min bästa vän Elias Berglund denna teori.

Det finns videomaterial av Elias försök. Jag transkriberar vad som sägs på videon.

Elias: Det här är det bästa jag har gjort.

Bella: Du måste le, juh.

Elias skrattar

Elias: Det är faktiskt jättekul.

Bella: Elias, Elias Likes it. Tror du att du...

Elias: ... Sku jag göra det här varje dag ...

Bella: ... Sku du bli lycklig?

Elias: Då sku jag bli lycklig.

Bella: Scientist, science.

Slut på videon.

Nej, jag blev inte av med min dåvarande depression men om något hade hjälpt var det skratten och sambandet som blev starkare mellan oss. År senare dök en bild upp i mitt huvud av en kvinna i en hängmatta, hon åt en apelsin, den tanken ledde till att "en hängmatta ser ju lite ut som en påse av apelsiner" som ledde till att jag började tänka på apelsiner. Och i detta läge är det viktigt att notera att jag inte har en relation till apelsiner som mat, jag hade inte ätit fler än kanske tre apelsiner före detta verk. Detta beror på orsaker som skulle ta en onödig kurva i tankearbetet så vi låter detta faktum finnas utan ett varför.

Men apelsinen är den bästa frukten för konsten. Den är grafiskt snygg, den är estetiskt uppfyllande, den har olika kvaliteter, den har en stor förvandlingsförmåga. Dess skal, dess kött, dess saft liknar våra mänskliga kroppar. Jag kunde göra drömpraktiken med endast tanken på en apelsin som en bas. Det ledde till drömmar om ett och *ett annat* som rörde mig på djupet. Drömmar om kvinnlighet och smuts, bilder om spikar och saft, sensoriska inbillningar om klibbig vätska och höga ljudfrekvenser. Och kanske den starkaste drömmen i den drömpraktiken var drömmen om ett utrymme där det var tryggt att vara arg. Och så fanns minnet också där. Om stunden då jag fick uppleva mitt vänskapsband som skydd mot alla de hemska tankar som samtidigt fanns inom mig. Och då visste jag att jag hade nått en stark utgångspunkt för mig själv. Jag hade hittat det yttre jag ville förankra min konst i.

Under våren 2024 började jag skapa idéer för mitt konstnärliga slutarbete på Teaterhögskolan. Då visste jag att det var rätt läge för apelsindusch. Under tidsperioden våren 2024 fram till augusti 2025 var det främst drömpraktiken som arbetet bestod av. De gånger jag gjorde drömpraktiken under den här perioden, var den väldigt fri och hade inget konstnärligt ändamål till en början. Jag visste att om jag blev förtjust i en speciell fantasi, skulle jag utnyttja den i mitt konstnärliga slutarbete. Jag sökte också inspiration i konst, musik och bilder från Pinterest. Jag siktade på att låta bilder dyka upp för mig i en långsam takt utan press eller värdering. Ganska tidigt stod fyra olika fantasier som jag kunde knyta till Apelsindusch klart för mig. Jag kallade dem: Kokongen, Duschen, Grönsakskroppar och Matadoren. Under våren 2025 skrev jag också texter kring dessa fantasier. Jag flödesskrev utgående från bilderna i min fantasi.

Flödesskrivning är en kreativ skrivövning där man skriver oavbrutet under en viss tid utan att redigera eller tänka efter på vad man skrivit. Man skriver utan att titta på det man skrivit utan

försöker bara få ut text, vad det än är. Jag flödesskriver först efter att jag har något att basera skrivandet på, antingen är det en drömpraktik som ligger bakom, en improvisation, en överenskommelse eller en uppgift eller fråga jag gett mig själv. Flödesskrivandet sker i en ganska rask takt oftast på datorn. Jag skriver ut allt som kommer i den stunden, jag skriver utan omdöme eller värdering om det jag skriver är bra eller dåligt. Bedömningen kommer först senare då jag börjar redigera texten. När jag läser texten jag skrivit försöker jag vara nyfiken på texten. Jag undersöker vilka känslor som kommer upp i mig när jag läser texten. När jag har identifierat vilka känslor som tar form i mig redigerar jag texten utgående från vilka känslor jag vill förstärka. Jag redigerar sedan texten genom en emotionell intelligens. Andra varvet jag redigerar, gör jag det genom att tolka texten och se om det finns något jag kunde sätta in för att dra paralleller till något aktuellt i världen.

Under arbetet med Apelsindusch skedde skrivandet så att jag först skrev en väldigt rå version utan att redigera en enda gång, istället tog jag den råa texten in i arbetet, scen för och så improviserade jag och Elias utgående från det. Genom improvisationen med den råa texten, kunde vi tillsammans identifiera känslorna i texten. Därefter redigerade jag texten på basen av improvisationen och gick igenom den med min handledare, Aune Kallinen, professor för skådespelarkonst på Teaterhögskolan. Läsningen av texten tillsammans med Kallinen bekräftade för mig att berättelsen hade en effekt på läsaren och jag lät texten vara som den var. Jag var nöjd med den. Scenerna i verket fick sina slutliga namn under det andra varvet av skrivandet. De blev nämnda Stenen, Den första duschen, Klubban och Det barnlika.

Det var självklart för mig att jag behövde Elias med på scenen. Han hade utbildat sig till dansare och han är dessutom en stjärna i sitt helt eget slag, med en ofattbart exakt förståelse för kroppens sätt att uttrycka sånt som kroppen inte kan förstå. Det att han var bosatt i Helsingfors och fortfarande var min bästa vän var också till fördel. Jag bjöd även med Walter Öhman, min kurskamrat, gym kamrat och generella kamrat. Walters ärliga uttryck och generösa tankevärld fann en kontakt som korrelerade med detta verk. För detta verk och för de ramar som vi skulle komma att arbeta fram runt verket, upplevde jag att det nödvändigt för mig att arbeta med personer jag kände från förr. Vi hade inte mycket tid och att kunna förstå de andras sätt att fungera, tänka, uppleva och uttrycka sig var för mig som agerade regissör ett stort stöd. Jag kunde formulera mig på sätt som jag visste skulle bli förstådda och väl mottagna. Kanske det främst tog bort en nivå av osäkerhet kring min kommunikationsförmåga.

I ett senare skede skadade Elias sig och vi måste byta ut honom i en scen. Då kom Li Krook med i verket. Li Krook studerar på skådespelarprogrammet på svenska på teaterhögskolan. Hen går i klassen under vår. Hens kompetens kring fysisk teater möjliggjorde ett starkt fysiskt uttryck som följde rytmen i verket.

Jag förstod i ett tidigt skede att resurserna inte räcker till att genomföra de grandiosa fantasier jag hade skapat inom mig. Det ledde till att jag utnyttjade ett helt nytt arbetssätt då det äntligen var dags att sätta igång i praktiken. Jag öppnar upp hur jag arbetade kring den första scenen.

6. Hur Kokongen blev Stenen

Den första fantasin av Apelsindusch kom till mig under en drömpraktikövning redan i april 2024. Då påverkade min omständighet fantasierna starkt. Jag kände mig ensam och hade upptäckt att jag haft en inre ilska som aldrig fått utlopp. Jag kommer ihåg att dagarna kändes tunga och jag sökte mig allt oftare till min fantasi. Min ambition om att skapa ett konstnärligt slutarbete fanns också med redan då. Fantasierna under min drömpraktik blev alla tunga och mörka. Och det fanns en fantasi som alltid kom upp först då jag satt igång med övningen. Kokongen. Jag beskriver den fantasin härnäst och öppnar upp hur jag kopplar den till skapandet av verket i samspel med material.

Ifall läsaren önskar att bekanta sig med skillnaderna på de två olika skrivna versionerna av verket eller bara bekanta sig med verket Apelsindusch bättre överlag, finns den första versionen av manuset att läsa under Bilaga 1 samt det slutgiltiga manuset i Bilaga 2.

Kokongen var för mig en stor virkad hängmatta i en krämvit nyans i mitten av en annars mörk scen. Virkningen såg slarvig ut och hade större och mindre hål där man kunde se bitar av en kropp. Det fanns också otroligt detaljerade spetslika virkade delar. I *ett annat* var det min kropp i hängmattan medan i *ett annat* liknade själva kroppen mer en ryggrad som satt sig på huden med höftben som ville bryta sig ut under huden. Huvudet var stort. Ögonen var enorma och lyste så starkt att ingen kunde missa vad ansiktet ville ordlöst uttrycka. Jag valde att hellre utforska den fantasi där jag inte var figuren, utan där den istället var en del av mig. I *ett annat* vilade figuren bara medan i *ett annat* var denna figur i ett slags tortyrläge. Här valde jag att undersöka tortyren vidare. Figuren hade en andning som skrapade mot strupen då den ville komma ut, en röst som var förbarmande och sviken men ändå valde att berätta för alla denna berättelse som skulle komma ut ur munnen. I *ett annat* började det regna apelsiner medan i *ett annat* började en mörk oljeliknande tjock vätska droppa ner på figuren. Här valde jag vätskan. Droppe efter droppe föll ner allt snabbare och snart rann vätskan ner och smalt bort hängmattan och figuren blev kvar täckt i vätskan. Jag hörde ett skrik och så tog det slut. Det var kokongen. Det är kokongen.

Att förverkliga denna fantasi på scen skulle visa sig omöjligt. Resurserna räckte inte till. Inte ens till en enda del av denna fantasi. Och jag kunde inte modifiera min kropp heller till den

kropp jag såg framför mig. Det kanske inte överraskar någon. Och även om det vore fantastiskt att ha förmågan att skapa något så likt ens fantasi var det inte nödvändigt heller. Fantasin fanns och den bar verket oberoende om den visades uttryckligen till publiken. Fantasin räcker långt även om jag bara höll den i bakfickan. Denna fantasi fick bli det inre vi senare skulle förankra i något yttre.

Denna värld blev då något jag ankrade i ett nytt material. Materialet måste vara något starkt som kunde bära denna fantasi utan att söndra den. Det måste vara något jag kunde bära mig, på samma sätt som en hängmatta. Det blev en sten. Och stenen blev i sin tur det yttre. Stenar hade samma nyans av färglöshet, samma tunga kvalitet som kroppen i hängmattan. Stenen kunde bära hela fantasin, den om hängmattan, den om vätskan och den om kroppen. Jag ville uppnå samma tunga ambience i scenen Stenen som Kokongen hade för mig. Vi behövde några starka och tunga karaktärer.

Fantasin och stenen var ett utgångsläge som jag kunde arbeta med andra kring. Jag läste min text om kokongen för Elias och berättade om hur texten nu lever i stenen. I praktiken var det vi två i en danssal och stenen var en huppari på golvet. Vi improviserade kring fantasin om kokongen med olika musikstycken. Musiken blev också en del av det yttre som vi kunde koppla vår fantasi till. I improvisationen var musiken det yttre och fantasin det inre. Vi reflekterade lite och jag skrev en ny scen. Jag flödesskrev ganska rakt av utan att tänka desto mera på hur det jag skrev korrelerade med kokongen. I texten uppkom då två sjömän och en ragata, som sjömännen var ute efter.

Sjömännen var så vackra. Jag kunde tänka på dem i timmar utan att få fram en enda bild av vad de tänker, de bara gjorde det som skulle göras. Samtidigt representerade de ett slags grymt motstånd för ragatan. Att estetisera grymhet var ett sätt för mig att skapa utrymme för personliga tolkningar i publiken. Det var ett sätt att ta bort ett lager av råhet för mig och således kände jag att gestaltningen kunde bredda de militärliknande karaktärerna.



Elias Berglund och Walter Öhman som Sjömännen i Apelsindusch, 2025, Foto: Jacob Nordgren

Vi började tillsammans med Elias och Walter workshoppa kring sjömännen och vi började med deras fysikalitet. Nu skulle materialet förankra sig i kroppen. Kroppen gestaltade det stenen i sin ensamhet inte kunde, kroppen skapade riktningar, symbios, rörelse och motstånd. De två, sjömännen, var formade ur samma form med olika inställningar. Sjömännens tempo varierade, men det tunga in deras kroppar bar dem genom allt. Kroppen och stenen var då tillsammans det yttre som vi förankrade fantasin till. Efter workshoppandet med sjömännens fysikalitet bestämde vi oss för en koreografi, rörelser som sjömännen följde som om det var en lag. När rörelserna blev satta, blev de i sin tur det yttre, där skådespelarna kunde förankra sin inre fantasi om karaktärerna i.

Sjömännen var ute efter kvinnan som fått stämpeln Ragatan. De kastade henne, hotade henne, var våldsamma mot henne. Ragatan manipulerade, övertalade, tog emot och lät vara.

Det tillstånd sjömännen lämnade ragatan i, kom i känsla väldigt nära den känslomässiga plan kokongens figur befann sig i. Här fungerade alltså material som en slags inkubator för drömmen om vad scenen var, handlingen, uttrycket, perspektivet och berättelsen blev olik men verket var detsamma. I min upplevelse höll sig verket på scen troget till verket på papper.

Scenen som bar namnet stenen fortsatte dock än, vi hade ju bara etablerat det första tillståndet av figuren i kokongen. Ragatan gestaltade den ensamhet och övergivenhet figuren i kokongen också hade och sjömännen gestaltade anledningen till varför det hade blivit så. Nu behövde vi ett moment som kunde bära allt det som den oljeliknande vätskan skulle frigöra i verket.

Jag kunde inte få den fysiska formen av figuren i kokongen ur mitt huvud. Den satt kompromisslöst kvar. Så jag behövde få fram en figur som kunde representera denna kvala, mystiska varelse som ville komma åt publiken. Men eftersom min relation med denna figur nu blivit så stark ville jag även lyfta bandet mellan mig som skapare och figuren. I detta skede förstod jag att helheten kommer också hantera kropparnas förhållning till vår uppfattning om vad verket är, hellre än bara gestaltningen av verket. Förhållandet till denna figur var lik den jag hade med apelsinen, de representerade båda ilskan. Figuren var ilskans offer och apelsinen var ilskans material.

Samtidigt som detta band mellan mig och figuren fortsatte växa hade en konstnär loppis på sin instagram profil. Jag har följt henne i flera år eftersom hon är en konstnär som flera drag queens samarbetat med. Hon sålde allt från väskor till prints och även några masker. Hon sålde allt betydligt billigare än vanligt. Jag köpte två masker av henne för 140 euro. Maskerna kom och jag hängde dem på väggen hemma hos mig. Först efter några veckor insåg jag att den ena masken kunde fungera för att gestalta figuren jag tänkt på. Men det var inte självklart. Jag behövde ta denna mask med i min fantasi förrän jag kunde föreställa mig att faktiskt använda den på scenen. Så jag genomförde drömpraktiken med masken i åtanke och till en början kunde jag fantisera väldigt nära den fantasi jag hade fäst mig vid, med den tjocka vätskan och virkade hängmattan, kokongen. Men det var inte riktigt detsamma, masken var neon orange och bröt fantasin i flera omgångar. I min fantasi gömde jag masken

bakom ett draperi och lät den chilla där medan jag gick igenom kokongfantasin. Jag integrerade den vibranta, levande masken på figuren i min fantasi som var kall och övergiven. Jag kunde fantisera vidare med den. I min fantasi gick jag bakom draperiet och föreställde mig vem denna mask var och varför den var undangömd. Jag fantiserade att den kunde vara figurens tvilling eller parallella spegelbild, jag fantiserade att den kunde vara en hjälpreda, jag fantiserade om att den kunde vara ett motstånd. Mig berörde allra mest tanken på den parallella spegelbilden. Att denna ensamma figur som låg i sin hängmatta kanske ändå inte var så simpel. Figuren kunde vara mera, men i smyg. Nu skulle den komma fram.

I praktiken såg det i vår repetitionsprocess ut så att jag bad Elias ta på masken och spela denna vibranta figur medan jag spelade den övergivna parallellen. Vi rörde oss som dessa karaktärer och spelade mot varandra genom rörelser och skrik. Senare fick dessa två karaktärer namn, kvinnan fortsatte med namnet Ragatan och figuren hette Apelsinen, jag spelade Ragatan och Elias Apelsinen. Det var då rörelsen tog över i skapandeprocessen.

7. Rörelse - kropp, uppgift och frigörelse

Jag vill dyka in i rörelse från några olika infallsvinklar innan jag börjar öppna upp hur rörelse fungerade i verket *Apelsindusch*. Jag kommer gå in lite på hur rörelse betraktats inom scenkonst och vilka aspekter som arbetats med för att utveckla begreppet rörelse. När jag pratar om rörelse syftar jag på all rörelse som förlöser ett uttryck, då kan rörelse också anses vara icke-rörelse så länge det uttrycker något.

Historiskt sett kunde man säga att rörelse på scen alltid varit kopplat till hur synen på kroppen varit kulturellt och i tiden. På 1700- och 1800-talet, då den naturalistiska scenkonsten hade mycket plats i den västerländska kulturen, prioriterades text och handling allra oftast över rörelse. Rörelse skulle genomföras på ett sätt som följde texten och skulle inte bidra med ytterligare tolkning. Exempelvis i melodrama användes kroppen för att förstärka vissa känslor för publiken. I melodrama fanns vissa arketyper och för att publiken snabbare skulle snappa upp vad pjäsen handlade om använde man sig av olika gester, som nästan påminde om olika koder för publiken. Där användes rörelse som ett medel för kommunikation i dess mest tydliga form.

Jag ser på melodrama med en viss fascination. Att kunna förmedla något med en exakt tydlighet är något jag upplever framkommer speciellt inom nutida film, inte så mycket på teaterscenen. Kanske är det för att energin inte strömmar på samma sätt mellan en skärm och en publik som mellan en scen och en publik. På scenen eftersträvas den sortens tydlighet nuförtiden mer inom komik än drama. Jag tänker också att om man ser tydlighet och exakthet i rörelse som en nödvändighet både då det gäller film och på teaterscenen, så är rörelse något man är obekvämd med.

Jag har bekantat mig med Ruth Zaporah och hennes metod *Action Theatre*. Zaporah är en performancekonstnär som har varit aktiv sedan 1970-talet i USA. Action Theatre bygger på närvaro och improvisation. Om jag försöker förklara metoden allra enklast är Action Theater en metod där du tränar på att improvisera med kroppen i stunden, genom att lyssna på dina impulser istället för att planera vad du ska göra. Metoden strävar efter att bredda uttryckets vokabulär genom rörelse, röst och tal. Zaporah anser att när rörelsen föds ur närvaro och lek är den starkare bunden till fantasin. Hon menar att publiken är den som läser in känslor i uttrycket medan personen som uppträder själv rör sig genom fantasin hellre än

känsloregistret. (Zaporah, Ruth. 1995. *Action Theatre: The Improvisation of Presence*. North Atlantic Books)

Jag tycker detta är så intressant eftersom våra känslor och sätt att läsa känslor kan vara så bundna till vår kultur, vår emotionella känslighet och vår historia. Medan fantasin i sin tur kan skapa utrymmen där vi kan röra oss utan känsla men med bilder. Personligen anser jag att känslorna också medför ett större värde i uttrycket och kan samverka med fantasin om vi är tillräckligt öppna för att granska våra känslor genom fantasin. Jag återkommer till Action Theatre lite senare i texten.

I dagsläget upplever jag att man allt mer tycker om att inkorporera rörelsemoment i scenkonsten, kroppens uttrycksförmåga bidrar till bredare tolkningsmöjligheter medan det också kan förstärka ett fokus på ett utvalt uttryck. Jag tänker att då rörelsens potential förbises i skapandet tappar uttrycket pondus. Man kan uppmärksamma rörelse utan att inkorporera det som ett fokus i uppförandet. Det vill säga, jag kan skapa ett verk där rörelse inte är i fokus men om jag bara hoppar över att uppmärksamma att rörelse finns där som en möjlighet kommer mitt verk förbli ytligare. Jag tror att varje val man gör i en skapandeprocess bidrar till ett mer nyanserat, djupare och intressant verk. En konstnärs uppgift är att se valen, möjligheterna och de alternativa riktningarna för att kunna bestämma sig för vad verket är.

I utövningen av rörelse står kroppen i en central blick. I olika sammanhang får kroppen också en olik agens och en olik uppgift. I vissa teatertraditioner har skådespelarens uppgift varit att ha bästa tänkbara kontroll på sin kropp för att kunna skapa precision. Exempelvis Delsartes metoden, som utvecklades av Francois Delsartes på 1800-talet. Idag lever metoden mest kvar som en slags grundpelare hellre än en aktiv utövad form. Metoden går ut på att känslor och uttryck binds ihop med utvalda gester och rörelser. Målet är att synkronisera dessa med varandra. Eller om vi använder ett mycket tydligt exempel på kroppsdisciplin, balett, där rörelse och uttryck smälter ihop genom det exakta, det kontrollerade och det bestämda. När jag tänker på rörelse och kropp kan jag inte undgå att tänka på den politiska kroppen. Kropparna blir en yta som utsätts för antaganden som kan leda till förtryck eller också favorisering. Det som upplevs som uttrycksfullt är också påverkat av normer om kön, hudton, funktion eller ålder. Vissa kroppar har alltid haft mera rätt att uttrycka något än andra kroppar. Och vi kan göra oss medvetna om detta men att bara vara medveten räcker inte för att vi

också ska kunna se en utveckling i våra sätt att skapa. Därav är det en plikt för mig som konstnär att skapa förändring också på ett bredare plan utanför konsten.



Apelsindusch 2025, Elias Berglund och Bella Paasimäki. Foto: Roosa Oksaharju

När vi började undersöka rörelsen som skulle ta plats i Apelsindusch märkte jag att det fanns ett stort arbete framför mig. Även om jag kände mig säker i min kropp och i dess uttrycksförmåga fanns det en obekväm känsla kring att börja röra på mig. Vi hade ett ramverk som vi utgick ifrån men jag kände ändå mig otrygg och framför allt, jag kände mig inte modig. Jag kunde inte känna en säkerhet i att mina rörelser såg ut så som de kändes. Jag var för orolig för att det inte skulle se bra ut. Och när den tanken satts igång fanns det plötsligt en spiral av dysterhet som drog mig till slutsatsen att jag inte borde delta i rörelsen alls.

En del av mig hade svårt med att gå in i dessa rörelsemoment då jag brevid mig på scenen hade ett rörelseproffs, Elias. Som inte bara var proffs utan även ett alldeles otroligt proffs. Jag visste att det var en helt orealistisk förväntning att jag skulle röra mig på samma sätt som han. Men någonstans i hemlighet från dagsljuset tyckte jag att det skulle vara så pinsamt om jag inte lyckades nå upp till en nivå där jag kunde jämföras med en professionell dansare.

Det var inte den enda tanken jag måste slåss emot, jag hade också en helt egen fantasi om min kropp. Jag antog att min kropp fungerade så som den hade fungerat då jag var 14. Jag antog att min kropp kunde se ut på ett drastiskt annorlunda sätt beroende på hur bestämd jag var och jag antog att dessa tankar som ledde mig mot ett allt mer destruktivt förhållande till min kropp och till rörelsen, hade rätt.

Detta skulle visa sig bli en av de största personliga motgångarna i Apelsindusch. Min rädsla för att misslyckas eller vara pinsam handlade om en rädsla för att inte passa in. Att även i de mest fria uttrycksformerna skulle jag bli satt under en lins som skulle se allt det som gör mig opasslig för det utrymme jag vill bli en del av. Detta skulle gestalta sig som min rädsla för rörelsen. Jag tror det är viktigt att förstå att alla dessa rädslor inte bara är en produkt av mitt eget omdöme, de kommer från ett system som skapar förtryck och marginaliserar kroppar som inte passar in. Och detta system är hårdare desto mindre din kropp passar in i systemets ideal. Min upplevelse är lindrig eftersom jag är vit, ung och har en normfungerande kropp, det ideal jag slåss mest med är smalhetsidealet. Så jag vill lyfta att rasifierade kroppar, kroppar med funktionsvariation och även äldre kroppar möter en avsevärt större marginalisering och ett förtryck.

Även om jag är en känslostyrd person kunde jag förstå logiken att mina rädslor föddes ur en yttre press men mina känslor var mycket starkare och därav kunde jag bara skylla på mig själv. Så när vi kommit igång med rörelsen i processen för Apelsindusch var min största utmaning att kunna gestalta berättelsen utan att blanda in mitt personliga omdöme om mitt utförande i uttrycket.

Jag behövde känna mig fri från kontrollen, att släppa tanken om att jag kan påverka hur jag blir sedd. Jag behövde känna mej fri för att känna mej trygg. Jag behövde känna mej trygg för att kunna uppnå Flow state på scenen. Jag behövde släppa mitt kontrollbehov av hur andra skulle se mig, jag behövde frigöra mig från mina egna förväntningar på mig själv. Jag behövde en starkare trygghet i mig själv. Jag insåg att jag behövde öva för mig själv innan de gemensamma repetitionstillfällena. Jag började med att hitta frihet i den minsta rörelsen jag kunde tänka mig. Jag övade ensam och föreställde mig att kontrollen fanns i mina händer, jag utforskade vilken rörelse kontrollen kunde ha. Jag följde kroppen. Jag förväntade mig inget, jag kunde lägga märke till mitt omdöme men det viktigaste var att inte sluta. Så jag fortsatte med att känna kontrollen i händerna och när jag vant mig vid den i händerna kunde jag

utvidga den till andra kroppsdelar. Jag behövde låta denna övning vara viktig för mig och jag fick alltid emellanåt fast mig själv med tanken att vilja förlöjliga det jag gjorde. Det viktigaste var att fortsätta. När jag hade lärt känna hur denna kontroll bodde i min kropp kunde jag öva på att gå emot den. Då använde jag mig av rörelse till musik. Jag valde ut ett musikstycke som var bekant och kärt och då satt musiken på ett sätt ett värde i denna akt som även min kontroll kunde acceptera. Jag ville skapa ett utrymme där rörelsen kunde uppstå från berättelsen, från dess verkliga bakgrund och inte från min relation till min kropp. Då jag rörde mig till musiken, fungerade musiken som ett yttre jag kunde förankra min livliga, skamfria, vackra kropp i, och det som jag upplevde att var en inre bild. Musiken var det yttre; Min bild av min kropp som skamfri och vacker var det inre. Det blev ett sätt för mig att öppna upp rörelsen i fantasin, att rörelsen också kunde finnas där och inte bara material. Då kunde växelverkan mellan dessa tre, material, rörelse och kropp faktiskt gå igång. Repetitionerna kunde kännas mera som upplevelser än som strävande efter mål. Första gången jag och Elias sedan repeterade scenen mellan Apelsinen och Ragatan var det en så intrycksfull och intressant upplevelse att vi var rädda att vi inte kunde återskapa det. Vi fick påminna varandra om att det inte var vår avsikt att återskapa utan att fortsätta utforska och tänja på gränserna i scenen.

När jag nu i efterhand har undersökt och bekantat mig med Zaporahs Action Theatre ser jag att det finns många likheter i praktiken hon utvecklat och hur jag gick tillväga när jag skapade Apelsindusch. Det kändes nära på överväldigande att läsa om hennes sätt att diskutera närvaro, eftersom jag ibland även känt en slags ensamhet i hur viktigt jag upplevt att just närvaro är för mig.

Acting from a sense of play, students are encouraged to venture into transpersonal realms, accessing intelligence more encompassing and boundless than their personal experience. Awareness and play are fundamental to the practice, as both are portals to spontaneous imagination. Within this orientation, the student is no longer bound by the conventional interpretations of reality. They are free to roam throughout the grand spectrum of possibilities, discovering who they are in the moment. Every exercise acts as a mirror, reflecting back to the student their patterns and flights of freedom. (Action Theatre, u.å)

När jag läste detta urplock från Action Theatres officiella webbplats kunde jag känna en konstnärlig samhörighet med teorin, en samhörighet jag varit rädd att inte få uppleva

tillräckligt ofta. Jag hittade den samhörigheten i något annat än jag förväntade mig. I en teoretiker som kunnat uttrycka i ord det som min kropp längtat efter, hellre än i ett systemiskt sammanhang där min kropp aldrig skulle tillhöra mig själv. Det har tagit en lång tid för mig att arbeta emot förväntningarna andra och jag själv har haft på mitt skapande. Jag har också försökt skapa omständigheter för mig själv där mitt skapande inte kan definieras av någon annan. Att fortsätta väcka nyfikenheten i mig själv på ämnen, teman, form eller tillvägagångssätt är för mig en nyckel till att inte sätta dessa antaganden på mig själv. Men samtidigt som man fortsätter skapa goda omständigheter för att skapa, finns det omständigheter som arbetar emot.

8. Hur Estetiken stöder upplevelsen av fantasin på scenen?

När vi kom längre in i produktionen av Apelsindusch och det estetiska skulle utformas var det en aspekt som hade förkörsrätt. Fantasin. Estetiken skulle formas så att fantasin skulle få upplevas på scenen. Både av alla som var på scenen men också av publiken. Jag har ofta upplevt att de estetiska valen erbjuder publiken läsnycklar att förstå hur regissören vill att verket ska tolkas. Men innan vi går längre in på det vill jag försöka beskriva vad estetik är för mig och sedan presenterar jag hur estetik definieras av andra.

För mig är estetik en genomsyrande form som verket har. Det är valen man gör kring komposition på scenen. Det är berättelsens form. Att förstå estetiken betyder också att förstå var upplevelsen för en publikmedlem börjar. Med det menar jag att om du vet att till exempel aulan är liten utanför scenen och publiken måste vänta där länge, kan upplevelsen om den lilla aulan hänga kvar in till själva föreställningen. Då behöver estetiken av föreställningen antingen sträcka sig ut i aulan eller göra ett tydligt glapp mellan de två. Estetik är hur man väljer att presentera något och ett estetiskt val görs när man vet varför något ska presenteras just så.

En definition på estetik är “det som tilltalar våra sinnen”, jag tycker det är passande eftersom det inte finns ett rakt uttalat val i vad det är som faktiskt tilltalar oss och vilken vikt vi sätter på det att vara estetisk.

Som jag tidigare beskrev, tror jag estetiken kan fungera som läsnyckel för publiken. Det är något jag lagt märke till i hur jag betraktar konst. Formen på verket berättar inte allt men det berättar från vilket håll jag granskar verket. I min arbetsdagbok från 2024 efter produktionen *Homo Line* skrev jag så här:

Hela denna skapande process öppnade också upp för mig nya perspektiv att betrakta konst på. Jag har speciellt upplevt en starkare frihet i betraktandet av bildkonst och teater. Tidigare har jag som publik strävat efter att uppfylla min uppgift som publikmedlem så starkt att jag betraktat verken genom det perspektiv jag föreställer mig att verket är ämnat att bli betraktat via. Jag har satt in mig i en målgrupp jag inte tillhört till, vare sig i någon kategorisk aspekt eller intellektuell. Jag har tagit emot rollen som publikmedlem och sedan uppfyllt min

uppgift. Då kan jag ha förstått val som gjorts sceniskt med en logik även om det inte berört mig som person. Mina åsikter kring vare sig någon föreställning varit bra eller dålig följde mer efter om jag kunde förstå varför detta verk sattes upp just här, just nu. Numera betraktar jag konst som en dykning in i mig själv. Jag tillåter mig fylla på föreställningarna med min fantasi, med min egen översättning eller mitt egna nöje. Jag tar det nu som mitt ansvar att känna verk hellre än förstå dem. Jag föredrar att betrakta på det plan som berör min kärna hellre än det som tillåter mig att delta i den gemensamma opinionen.

Varför jag tar upp denna synpunkt är för att när jag läser texten idag resonerar det med min tanke om den estetiska formen. Jag tänker att detta är det som formgivningen av ett verk ska vilja sträva efter. Att skapa en värld där fantasin får utrymme, så att man inte sitter i publiken och utgående från formen kan anta vad andra kommer tycka om föreställningen. Och också så att föreställningens övergripande estetik inte enbart finns till för publiken utan också för aktörerna på scen.

Så när utformningen av estetik skulle börja för Apelsindusch sökte jag exempel som kunde inspirera mig i min egen estetik. Jag började med att gå in på Pinterest, en applikation där man kan samla visuella inlägg på sina egna anslagstavlor. Jag sökte efter bilder utgående från det material vi redan hade, samt försökte hitta bilder som vore nära det jag kunde visualisera mina fantasier att vara. Det blev många apelsiner, stenar, kroppar i underliga positioner och vatten i olika drag i den anslagstavlan. Bilderna visade sig inte ge det jag hade hoppats på, de fungerade mera som ett sätt för mig att fortsätta arbeta efter jag kommit hem. Vissa av bilderna kunde erbjuda en ingångspunkt till en viss stämning men mer än det kom inte riktigt ut av det. Det erbjuder en riktning snarare än en lösning.



Walter Öhman , Bella Paasimäki och Elias Berglund i verket Apelsindusch. Foto: Roosa Oksaharju

Estetiken formades mest genom ljuset, klädvalen och kompositionerna som vi byggde på scenen. En estetisk aspekt jag också ville få fram var skala. Skala i storlek och skala i mängd. Att skala upp och skala ner på apelsiner som ett material möjliggjorde att apelsinen representerade mer än en frukt. Apelsinen på scenen var representerad av riktiga apelsiner, mindre och större orangea bollar som regnade ner i slutet, stora orangea ballonger, orangea jumbabollar, en platt pappersapelsin med en diameter på 3 meter. Utöver dessa projicerades olika stora orangea ljus på golvet under en scen. Här var vårt mål att inte bara producera apelsiner på vilket sätt som helst, även om det också vore ett tillvägagångssätt man kunde utgå ifrån. I denna produktion var fokuset ändå på att skapa olika representationer av apelsiner, vi gjorde det genom att ha klart för oss vad apelsinernas syfte var och sedan hitta sätt hur de representeras så att det passar in i den överliggande stilistiken. Varje val av material gjordes genom bilder som kommit upp i arbetsgruppens fantasier. Exempelvis ballongerna kom med i verket genom en gemensam drömpraktik som genomfördes under min ledning. Då delade Walter Öhman, skådespelare i verket, med sig av en bild om en apelsin som bara växte och växte tills den bild han såg bara var orange. En stor ballong kunde därför

representera hans fantasi i verket. Samtidigt som hela skalan av de olika storleks apelsinerna som fanns i verket, kunde hålla det öppet för möjligheten för apelsinen att växa och minska utan att se en transformation på scenen.

Utöver fokuset på apelsinerna behövde vi mycket yta att spela med. Rummet kunde föra in nya intryck. Jag menar att man genom skådespeleriet kunde skapa bilder utifrån tomheten och på så sätt föra in nya intryck som inte fanns att ses i utrymmet sedan tidigare. Scenen var 12 m på bredden och 8 m på djupet, det var bra att scenen var stor. Jag hittade inspiration i ramverket för olika modeshower. Där yta inte behöver betyda att man behöver mycket saker att fylla ut tomheten, utom tomheten skapar utrymme för det som ska ske sceniskt. Vi byggde kompositionerna som catwalks hellre än stillbilder. Med det menar jag att handlingarna och deras rutter hade utrymme att presentera sig men på en bestämd axel hellre än från plats A till plats B.

Estetiken var en viktig del av denna föreställning. Förutom att skapa möjlighet för fantasin på scenen, skapade estetiken en trygghet för mig som konstnär. En trygghet i att den valda formen var något jag kunde kontrollera i förväg och att jag hade makt att förändra på den.



Elias Berglund och Walter Öhman som städpersonal i Apelsindusch, 2025 Foto: Roosa Oksaharju

9. Från process till upplevelse: hur verket mötte publiken

Det är en sak att uppleva från scenen att man lyckats gestalta en berättelse och i detta fall också att gestalta ett utrymme för känslor. För att förstå hur föreställningen togs emot gjorde vi ett frågeformulär som medlemmar i publiken fick fylla i. Formuläret bestod av sju frågor. Vi fick 16 svar på formuläret. Till följande försöker jag sammanställa de kommentarer som sticker ut mest samt presentera de mest vanliga svaren. Jag ger inte svaren i sin helhet utan försöker presentera dem mera koncist. Jag vill understryka att denna del inte är med i just denna uppsats som en vetenskaplig metod. Denna del är med för att försöka förstå hur föreställningen togs emot av publiken. Jag diskuterar även min relation till svaren som konstnär.

Första frågan var: **Vilket datum var du på föreställningen?**

Det verkar inte som att det har spelat någon roll vilken föreställningen man såg, på basen av hur de resterande frågorna har besvarats.

Andra frågan var: **Vad var dina främsta intryck av verket?**

Adjektiv som kom upp i svaren var: Roligt, vackert, överraskande, intrycksfullt, känslomässigt, skrämmande, livligt.

Andra kommentarer som kom upp:

“Att det tangerade oundvikliga känslor som få av oss vill ta itu med.”

“Det var ett väldigt berörande, multi-sensoriskt och kroppsligt verk som enligt mig behandlade längtan, död och självacceptans.”

“ En drömlig fantastisk föreställning om hur en kan lära sig förstå och kanske uppskatta sidor i en själv som man helst skulle gömma och glömma.”

“Ett visuellt underverk med en nödvändig och berörande grund.”

Svaren på den frågan varierade inte så mycket som jag kanske hade tänkt mig. Men jag upplever att dessa svar bekräftar att det fantasifulla kunde födas ur materialet och rörelsen också i publiken.

Tredje frågan: **Hur upplevde du att verket samverkade med materialet på scen?**

Adjektiv som kom upp i svaren: Märkligt, bra, fint, absurt, konstnärligt, helgjutet, estetiskt, fantastiskt, innovativt, kreativt, roligt, underhållande.

En kommentar jag speciellt vill lyfta är:

“Relationen mellan de olika materialen var sömlöst och polyfoniskt. Sången, musiken, koreografin och dialogen skapade tillsammans en helhet som både omfamnade mig och stack ett svärd rakt i hjärtat.”

Den här frågan är kanske lite klumpig och lite väl öppen, det kan jag se nu i efterhand. Men jag upplever att svaren bekräftar min upplevelse av att det valda materialet kunde etablera sitt värde i verket.

Den fjärde frågan: **Vilka känslor kände du i dig själv under verket?**

Känslor som kom upp är: Förvånad, utmanande, sorg, släppa taget, paff, förundrad, berörd, ärlighet, nakenhet, blottad, skräck, glädje, omsorg, sorg, jubel, rädsla, alla.

Jag upplever att vi berörde ett brett känsleregister med berättelsen och dessa svar stämmer bra överens med det. Jag märker att jag personligen upplever att det känns tungt att läsa att någon känt sorg även om det var en helt central känsla i berättelsen. Men det känns obehagligt att ha varit den som fått någon att känna det.

Den femte frågan: **Fanns det en stund som du speciellt kommer ihåg?**

Svaren delar sig ganska jämnt mellan alla scener: Sjömännens entré, enögda danskompisen , dusch-scenen, åskan med monolog och sång samt slutmonologen inkluderande det avslutande apelsinregnet.

Bara ett svar är mera detaljerat än andra.

“Då Elias slår sig själv.”

Jag är nöjd med att alla scener verkar ha lämnat ett intryck hos någon.

Den sjätte frågan: **Hur upplevde du att se olika formerna av uttryck (rörelse, tal, sång...) fungerade ihop?**

Här är de flesta svaren: bra, jättebra, fint, naturligt, rätt och flytande.

Ett svar som sticker ut är :

“Njaah jag kan inte helt säga, bra, men har personligen svårt med fysisk teater.”

Jag uppskattar detta svar mycket.

Sista frågan gällde anonymiteten och där kunde de som svarade på formuläret välja att vara anonyma eller skriva sitt namn. Hälften av alla som svarade skrev sitt namn och hälften valde att vara anonyma.

Detta frågeformulär och dess svar gav mig en stark bekräftelse i mitt konstnärskap. Jag upplever att mitt sätt att skapa är något som kunde läsas av publiken och tas emot utan motstånd. Jag känner mig uppmanad till att fortsätta undersöka mitt sätt att skapa och framställa, jag känner också en större trygghet i detta sätt att skapa. Jag kan överlag uppleva att det är jobbigt med positiv respons, jag har också svårt att lita på att någon är ärlig i sin kritik om den uttrycker sig positivt om något jag gjort. När jag får respons som kan läsas negativ kan jag ofta ge det större värde än när responsen är positiv.. Men svaren i detta formulär gav mig en slags tillåtelse att vara bekväm i mitt sätt att skapa.

arbetet. Man kan låta materialet inspirera mer fantasi eller så kan man välja att hitta inspiration för rörelse genom det man redan skapat. Så fortsätter man göra val av arbetsriktning och experimenterar med det tills man känner att det är dags att stiga ut ur processen och arbetet i praktiken och ta sig an rollen som arkitekt. Då kan man ta det man skapat och forma om det till det man väljer att verket ska bli.

11. Avslut två

Nu har det blivit dags för mig att avsluta denna uppsats. Jag har presenterat min praktik samt en del av skapandet av mitt verk Apelsindusch. Jag har diskuterat andra teorier i relation till min egen praktik och framställt olika val jag gjort för att forma mig som konstnär.

Jag upplever att det jag beskrivit varit viktigt och att konsten är viktig. Genom att beskriva min praktik och min process har jag bevisat för mig själv hurudan konstnär jag är och att jag är en konstnär överhuvudtaget. Jag önskar att det fanns en ed jag kunde svära för att ännu starkare kunna känna av denna konstnärsstämpel jag så stolt bär. Men kanske det då är just så jag ska avsluta denna uppsats. Genom en ed.

Jag skapar konst.

Jag är konstnär.

Nyfiken!

Fantasin är power <3

Kärlek är bra

Rättvisa är rätt

Shake it baby

Låt livet vara stort

KONST!

Källor

Paasimäki, Bella. 2024. *Arbetsdagbok*

Paasimäki, Bella. 2024. *PHANTASIA*. Kandidatuppsats, Konstuniversitetets Teaterhögskola

Silberschatz, M. 2013. *Creative State / Flow State: Flow Theory in Stanislavsky's Practice*.
New Theatre Quarterly.

Csikszentmihály, Mihály. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper &
Row

Stanislavski, Konstantin. 1936. *An Actor Prepares*. New York: Theatre Arts Inc.

Zaporah, Ruth. 1995. *Action Theatre: The Improvisation of Presence*. North Atlantic Books

Liquid Pictures 2025. "Action Theatre." Uppdaterad u.å.

<https://www.actiontheater.com/action.htm>

Bilaga 1

KOKONGEN

i ett stort rum ligger hon i en kokong, en virkad hängmatta som liknar mer ett fullständigt hem än ett enkelt viloställe. Du ser hennes rygg och svanskota. Så svänger hon sig om. Du ser hennes ögon genom det virkade mönstret. Hon sträcker ut sina händer turvis. Du hör ett främmande språk viska i bakgrunden.

Det finns en sfär av ord som jag inte når.
hur ska jag beskriva det?
Är det det?
är jag egentligen bara rädd för de ord som är på väg ut.
orden om min ilska?
Att jag är arg och vågar inte vara det.

En mörk och tjock vätska droppar långsamt ner från taket, droppandet blir rinnande.

Orden kan inte finnas mer.
Jag kan inte säga, prata.
shhh...
påminn mig inte!
snälla, jag fattar.
Låt mig lösa det själv.

Kokongen har blivit missfärgad. Fläckig och smutsig. Hon drar tillbaka sin hand som ansträngt sig en stund.

DUSCHEN

Du ser henne gå hem med sin kasse som är full med apelsiner. Kassen är virkad och fläckig. Hon kommer hem, klär av sig alla kläder och går direkt in i duschen. Nu ser du henne i duschen. Hon skalar en apelsin. Slickar på den, smeker den mot sina kinder. Hon biter i apelsinen.

Titta så kladdigt det är.
fy vad det är kladdigt.
Det är egentligen skönt.
Som om kladdet blir mitt nya skal.
Jag kan vara kladdig en stund, en sekund av röra,
sen ren igen.

smutsig

ren
ren igen.
smutsig
äcklig
ful
ren
ren igen.

*Hon gnuggar sina händer mot armarna, hon är rädd att hon aldrig blir
ren igen.*

smutsig
äcklig
ful
nog förstår du väl att dina drömmar dör i dina händer
ren
ren igen.

smutsig
äcklig
ful
nog förstår du väl att dina drömmar dör i dina händer
du ser ut som en gås
var är dina apatiska läppar som inte vågar säga något,
din äckliga lilla ... !!!

Hon brister. Hon vill vara glad.

ren
renare
ren igen.

Det stod att smaken och doften blir starkare och i sin tur
avslappnar en då
man äter den här i duschen.
Det stod inget om vad det skulle göra men en då man river sönder
den
spottar ut den
och känner kroppen bli kladdig och ren av och an.
Det gör mig avslappnad
ren
ren igen.

Hon låter duschen rinna på apelsinskalet fast hon själv går ut.

GRÖNSAKS SILUETTEN

Du ser morötter i sandaler. De kunde vara fötter. Du ser fötter i sandaler. Du ser morotsfötterna. Du ser fötter.

Jag vaknar med morotstår.

Huvud

Axel

Knä och tå,

morotstår.

Du ser en siluett i en gungstol. Du ser en siluett på en parkbänk. Du ser en siluett som röker på en balkong. Du ser en siluett med en hund på gatan.

Kannibalen äter mina tår
tårarna rinner men det smakar gott.
Jag längtar tills nästa måltid.

Hur kan jag ha blivit sådan här?

Stum

Hungrig

En grönsak.

Jag vill inte vara såhär frisk mera
jag vill äta betong och andas avgaser.

Bli ett ruttet ägg.

Samla på flugsvamp och bjuda av dem till regeringen.
Mörda och skrika och bara rita röda ögon i alla mina häften.

Vara smutsig och kladdig och STOLT.

Ska jag säga det en gång till?

Nej, det räcker nu.

Siluetterna du sett visar sig i dagsljus. De är också grönsaker, kroppar av grönsaker. Du hör det främmande språket viska igen. Du hinner knappt beundra dessa grönsakskroppar förrän de spränger. Köttet ligger tvärs över gungstolen, balkongen, terrassen och gatan.

MATADOREN/KAPTENEN/DEN FÖRLÖSTA KVINNAN

Hon kommer in med stora, hotande steg. Landskapet är hårt och tomt. Hennes aggressiva koreografi fortsätter tills den mjuknar och hon sätter sig på en osynlig stol. Hon röker en osynlig cigarett.

ja har alltid tänkt att ja borde ha en skarp haka

hellre som en häxa än den haka min har blivit

jag tänker att min kropp kunde styra mitt öde
så andra kunde förstå det jag konstant försöker uttrycka
och så går jag in i fältet av konst
för den orsak att jag vill förbise mina kroppsliga attributer
där blir jag påmind om politiken
jo, den är viktig för mig
så jag vill följa något större
usch det där känns som en sak nån sku säga som int förstår sig på
vad alla -ismer står för
jag förstår att jag lever i en privilegeriad bubbla
att allt jag ser hör och känner sugts in i mig via en tratt
en tratt som formar sig enligt omständighet
men ändå inte blir böjd för jag skulle inte böja mig vill jag tro
haha
sen ändå känner jag mig ensam
jag vägrar tro på att ensamheten skulle finnas för att jag inte
utforskat tillräckligt
jag har hört låtarna
jag har läst texterna
jag har pratat med människorna
jag har smakat på tomaträtterna
jag har känt på min och andras kropp i längtan av att tillhöra
blablabla om du inte fattar vad blablabla står för har du inte
försökt förstå nog ännu
och ändå ska du förstå (efter hundra blablabla)
att min tanke blir bara halvfärdig (oberoende hur mycket jag
utforskar)
jag kan hitta lyckan i min halvfärdighet
jag kan känna efter det sanna i min kropp

hakan magen låren skaven

ett rim visst det låter väl bra i dethär skedet

att jag ännu söker är väl det enda svaret jag har och jag kan inte säga det utan att ge mig själv en dömande blick för hur det låter

jag lyssnar på min röst från andra öron än de öron jag skulle orka putsa

striden om att våga och att vilja fortsätter in i mina vardagliga val

jag tänker på min ögonskugga och mina kläder

jag tänker på min mamma och hennes förfäder

när jag hör ett nej (och nu pratar jag inte om samtycke

men när jag hör ett nej) för att jag inte var god nog eller lång nog eller snygg nog eller rädd nog eller vad som helst nog

är min första tanke inte att låta det gå

utom mitt hopp om vad det kunde ha varit sjunker som ett spjut i att vara hopplös och så boom kah lyfter det upp igen för jag behöver inte en förklaring av vad nog är

jag kan forma mitt nog

jag kan förstå att det inte är andras nog

och det är jag lycklig för

jag firar det att min standrad för mig själv och det jag dömer i mig ändå är något jag fortsätter mata och vattna och det är något jag håller i liv

om jag inte höll i liv min uselhet skulle jag då finnas överhuvudtaget

jag vet att det drev mig till döden en gång i tiden men tiden är ny och nu driver det mig till livet

min ilska

det jag försöker förtycka

med medel som skiljer sig atomlikt från varann

samt den ilskan jag försöker uttrycka

utan att våga vara för uttryckande för att ingen ska bli rädd
och så ser jag bara
apelsinen i min hand
som inte alls endast är en frukt av ilska eller dess förtryck
den är inte alls bara klibbig
den är inte alls bara ett lager på min kropp jag vill tvätta bort
den är inte bara ett innehållsmaterial av min ilska utom den är
dess form
den är dess (ilskans) möjlighet och dess mod
som en gummiboll kommer den tillbaka till mig och påminner om att
inget är så rakt och sakligt utom allt rör sig framåt om man ger
det ens den minsta knuff
och vi vet inte vart knuffarna möter sina stop
men de bär på en form olik varandra
för vi tror att vad vi ser är bara en apelsin
även om det inte någonsin mera kan vara bara det för mig

Hon stiger upp. Koreografin tar henne vidare. Hon slåss för att ta sig fram.

akta
akta
akta

Koreografin fortsätter.

Sfären av ord nådde jag igår,
idag anlände kroppen.
Se på mig.
Jag är frisk och hungrig och kladdig och stolt.
Se på mig.
Nu kommer de,
orden.

DANZ.

Bilaga 2

Apelsindusch

förvisad från havet
växtvärk är brottet
förvisad från havet
till famnen av en skrämmande frukt

vi städar upp klottet
med trasan och moppen
vi städar upp klottet
även om det är vi som är kladdiga

ren igen
det är så skönt att duscha
ren igen
jag vill aldrig bli ren igen

ett väsen väljer att finnas
där var förtrycket dör
ett väsen väljer att finnas
på en smutsig plats med grov glädje

vi tappar bort oss i en myrstack av det naiva
tre myror, tre barn
vi tappar bort oss i en myrstack av det naiva
apelsindusch

STENEN

Havet, det stora trygga landskapet hon sjunkit i all tid har bestämt sig för att hon ska ut därifrån. Hon blir dragen in av två sjömän, vattnets kaptener, till stranden där de placerar henne på en sten. Hennes motstånd är tydligt men performativt. Hon tycker om att ha sjömännen nära även om hon vet att de bara vill henne illa. När sjömännen är på väg att gå försöker hon få dem att stanna kvar. Hon vill hellre att de gör henne illa än att hon blir tvungen att vara ensam. Allt det som varit bekant försvinner när den sista sjömannen marscherar tillbaka in i vågorna. Hon är ensam på stenen. Hon förstår att det brott hon förvisats för är växtvärk som inte hade plats i hennes föregående omständighet. Inte ens havet kunde bära den enorma tyngd hon skapat.

Hon sitter på stenen. Hon släpper ut ett ljud.

Hon

Jag är arg.

Hon hör något, hon anar något.

Hon

kukkuu

haloo

haloo

In stiger en enorm apelsin. Apelsinen är på promenad och går längs den steniga stranden. Hon gömmer sig bakom en sten för att observera. När apelsinen nått den punkt den strävat emot sker en förvandling. Den enorma apelsinen blomstrar ut och avslöjar sin inre figur. Hon har aldrig sett något liknande. Den här frukten är skrämmande. Kanske är det sjömännens illvilja som skingrar kvar i hennes fantasi, eller kanske är hennes instinkter i skick. Hon kan inte vara säker så hon får lov att vara försiktig. Figuren har koll på att någon gömmer sig i närheten och överraskar den gömda kvinnan som rusar upp.

Nu står de ansikte mot ansikte, kropp mot kropp i en situation som är främmande för de båda. Det är som att deras gemensamma blick fånglar dem i ett nytt utrymme där varkendera kan rymma eller gömma sig mera. Det har blivit dags att lära känna varann. Men hur börjar man med det då ingen säger välkommen? Försvar och Attack, blir spelets namn.

Spelet tar slut i ett gemensamt försvar där hon blir påmind om att även om hon är här i relation till figuren är hon också här i relation till sig själv. Och då kommer hon ihåg -

Hon

Det finns en sfär av ord jag inte når.

hur ska jag beskriva det?

Är det det?

är jag egentligen bara rädd för de ord som är på väg ut.

orden om min ilska?

Att jag är arg och vågar inte vara det.

Deras försoning fortsätter

Orden finns inte mer.
Jag kan inte säga, prata.
shhh...!
snälla, jag fattar.

De släpper greppet om varandra

Låt mig lösa det själv.

Figuren förstår att det är ett adjö som just tagit plats och går iväg. Denna bekännelse av ilska har tillåtit ett lugn att ta plats. Hon går iväg för att hämta en påse apelsiner.

DEN FÖRSTA DUSCHEN

En ansträngd städerska kommer in med en dammvippa i högsta hugg. Hen är trött på att städa men vet att det måste göras, hen arbetar emot sina viljor och fortsätter städa. Någon har lämnat spår av en strand i städerskans utrymme. Spåren är i form av stenar. De skall förstås städas undan. Städerskan städar.

Det kommer in en till städerska. Hen städar också. De båda städar.

Kvinnan kommer in med en påse apelsiner. Städerskorna pratar om kvinnan.

Du ser henne gå hem med sin kasse som är full med apelsiner.

Kassen är virkad och fläckig.

Hon lämnar apelsinerna i badrummet och tar tag i duschen. Hon börjar duscha.

Hon kommer hem, klär av sig alla kläder och går direkt in i duschen.

Nu ser du henne i duschen.

Hon skalar en apelsin och börjar leka med den.

Hon skalar en apelsin.

Slickar på den, smeker den mot sina kinder.

Hon biter i apelsinen.

Titta så kladdigt det är.

Fy fan vad det är kladdigt.

Det är egentligen skönt.

Som om kladdet blir mitt nya skal.

Jag kan vara kladdig en stund, en sekund av röra,
sen ren igen.

HON

Det är skönt.

Städerskorna blir oroliga om kladdet ska sprida sig i deras utrymme, de behöver se till att hon inte klottar mer än tillåtet. De inser att en loop har skapats, apelsinen, vattnet.

Apelsinen

vattnet
apelsinen
vattnet

smutsig
ren
ren igen.

smutsig
ren
renare
ren igen.

smutsig
ren
renare
ren igen.

smutsig
äcklig
ful
ren
renare
ren igen.

smutsig
äcklig
ful
äcklig
ren
renare
ren igen.

Hon gnuggar sina händer mot armarna.
hon är rädd att hon aldrig blir ren igen.

smutsig
äcklig
ful
nog förstår du väl att dina drömmar dör i dina händer
ren
renare
ren igen.

smutsig
äcklig
ful
nog förstår du väl att dina drömmar dör i dina händer

du ser ut som en gås
var är dina apatiska läppar som inte vågar säga något,
din äckliga lilla ... !!!

Sluta, hon brister.

Hon vill vara glad.

ren
renare
ren igen.

Det stod att smaken och doften blir starkare och i sin tur
avslappnar en då man äter den här i duschen.

Det stod inget om vad det skulle göra men en då man river sönder
den

spottar ut den

och känner kroppen bli kladdig och ren av och an.

HON

Det gör mig avslappnad!!!!

ren
ren igen.

Hon låter duschen rinna på apelsinskalet fast hon själv går ut.

Kvinnan ger sig till renheten. Hon accepterar att hon inte kan vara något annat än ren, det skulle vara för upprörande för alla andra ifall hon fortsatte slåss mot det. Hon går ut. Städerna städa upp efter kvinnan. De är trötta på att städa, de tänder varsin cigarett. De röker och städa. Plötsligt hör de något. Det låter som att hon är på väg tillbaka in, men hon är för smutsig. De går, så slipper de städa.

KLUBBAN

Det dundrar. Det brakar. En uråldrig version av henne kommer in släpande på en enorm klubba. Klubban är tung men hennes beslutsamhet är tyngre. Hon är ett djur, hon är ett väsen som valt att finnas just nu. En slags mystik svävar runt henne, som att man förväntar sig höra en ny röst varje gång hon öppnar munnen.

Hon tar kontakt. Hon är besviken över att hon inte ser en revolution utom en publik.
Varför säger ingen något?

Cat got your tongue?

Hon ser i en spegel, en tyst varelse tittar tillbaka. Hon blir äcklad av tystnaden hennes spegelbild bär. Hon förstår att katten minsann har satt sina klor på de tysta tungorna. Hon är katten. Tungorna vilar i hennes ficka.

Hennes kraft får utrymme.
En besvärjelse börjar.

kom morgon dag kväll och natt

kom morgon dag kväll och natt

kom morgon dag kväll och natt och dra mig i håret så får jag slå
dig tillbaka

men slaget kommer inte ur min hand utom ur min röst som tömmer
ditt hjärta på blod

och din lust förblir så tunn som min varit i de blekaste
stunderna.

Jag vaknar med morotstår.

Huvud

Axel

Knä och tå,

morotstår.

Jag äter mina tår,

tårarna rinner men det smakar gott.

Jag längtar tills nästa måltid.

Hur kan jag ha blivit sådan här?

Stum

Hungrig

En grönsak.

Jag vill inte vara såhär frisk mera

Jag vill äta betong och andas avgaser.

Bli ett ruttet ägg.

Samla på flugsvamp och bjuda av dem till mina fiender.

Mörda och skrika och rita röda ögon i alla mina häften.

Vara smutsig och kladdig och STOLT.

Om jag inte höll i liv min uselhet skulle jag då finnas
överhuvudtaget?

Jag vet att det en gång i tiden drev mig till döden

men tiden är ny

och nu driver det mig till livet.

min ilska

den jag försöker förtrycka

med medel som bara skiljer sig atomlikt från varann

samt den ilskan jag försöker uttrycka

utan att vara för uttryckande för att ingen ska bli rädd

Och då ser jag en apelsin i min hand.

som inte alls endast är en frukt av ilska eller dess förtryck

den är inte alls bara klibbig

den är inte alls bara ett lager på min kropp jag vill tvätta bort

den är inte bara ett innehållsmaterial av min ilska utom

apelsinen är ilskans form

den är dess möjlighet och dess mod

som en gummiboll kommer den tillbaks till mig och påminner om att
inget är så rakt och sakligt

allt rör sig framåt om man ger det ens den minsta lilla knuff.

och vi vet inte vart knuffarna möter sina stop

men ändorna bär på en form olik varandra.

För vi tror att vad vi ser är bara en apelsin

även om det inte någonsin mera kan vara bara det för mig.

Hon tar några plötsliga steg. Nu har hon framkallat ett nöje, en smutsig plats med grov glädje. Klubban har blivit lätt. Nu kan den brukas, men hon väljer att endast tänka på det som detta vapen hade makt till.

Katten ger tillbaka tungorna, man gör vad man vill med den informationen.

Ett fjärran piano börjar spela. En till uråldrig version av henne stiger fram med ett läte som påminner om sång. Hon svarar. En dialog börjar.

In kliver en version av henne vi redan mött, hon äter en apelsin i duschen medan de uråldriga versionerna av henne håller utrymmet tryggt.

I'm trying to accept
that today im in a sentimental mood
Maybe it's the way to prepare
For something that is good,
My heart is ready for love again

I drew a line to feel safe
It's a place no one can break in
Where the beginning meets the end
A place the lonely understand
Where no one hurts you
Cause no one cares

Stepped out
Flew over the nest
Two birds crossing the border,
Gazed down
On green looking plains,
On seeds to become flowers.
Your colors over the grey
Are blooming after the rain

In my garden

From high above
We can watch the sea
With waves crashing over the reef,
When all is moving
Look for something still
Like the ocean where is deep
Way down below
Way down below
Way down below
Way down below

Stepped out
Flew over the nest
Two birds crossing the border,
Gazed down
On green looking plains,
On seeds to become flowers.
Your colors over the grey
Are blooming after the rain
In my garden

I'm trying to accept
That today I'm in a sentimental mood

Alla versioner går ut.

DET BARNLIKA

Vi tappar bort oss i en myrstack av det naiva. Tre myror kommer in bärande på en påse med apelsiner. Påsen är enorm jämfört med myrorna. Myrorna är ivriga, fruktsockret ropar på dem. De öppnar påsen med en stor sax.

Akta

akta

akta

Sfären av ord, den spricker.

Akta

akta

akta

Nu kommer de, orden.

Ord!

Ord!

Ord!

Apelsinerna väller ut och myrorna tappar kontroll över dem. Apelsinerna rullar över golvet.

Häpnaden sätter sig över befrielsen av orden och apelsinerna.

Nu saknar vi inte kontrollen, nu gläds vi över äventyret.

Myrorna leker med apelsinerna. En euforisk lek där alla sinnen styrs av dopaminet. Det går inte att överkonsumera eller utnyttja. Glädjerop, glädjetårar, glädjeliv, glädjeverb, glädjeadjektiv och glädjesubstantiv.

Orden är i våra blickar, i myrornas nerver och i myrornas uttryck.

Orden är i apelsinernas oberäkneliga rutt.

En apelsin spränger.

En apelsin blir en säng.

En apelsin skalas.

En apelsin töms på saft.

En apelsin rullar.

En apelsin blir en motorcykel.

En apelsin stutsar.

En apelsin får inte röra marken.

En apelsin glöms bort.

Inget av detta äventyr är skrämmande. Inget av detta äventyr är blygt. Inget av detta äventyr är menat att vara något annat än vad det är och det är där glädjen i det hela bor.

Två av myrorna vallar ut apelsinerna och försvinner ur synen, kvar blir en ensam myra som inte varit medveten om planen.

En åska av tankar slår i myran.

Tänk om jag aldrig slutar vara arg?
Att min ilska blir min starkaste relik.
Tänk om alla vackra ord redan sagts?
De har sagts och glömts bort.
Tänk om enda vägen ut är genom?
Och jag tappar bort mig i en dröm av en sfär som aldrig funnits.

Jag är en liten myra
en bild av vem jag varit
och det är skrämmande att vara här
men jag vågar ändå

Jag andas in hela vinden
den rymms

Tänk om jag aldrig slutar vara arg?
apelsinen blir min starkaste relik.
Tänk om alla vackra ord redan sagts?
apelsinen är uppäten.
Tänk om enda vägen ut är genom?
Och jag tappar bort mig i en dröm av en apelsin.

Vi är i ett bekant kretslopp, regnet kommer från havet. Men havet är inte fullt av arga individer och elaka sjömän längre. Vattnet, apelsinen. De möttes utanför badrummen, slog ihop sina krafter. Låt oss hjälpa en, som inte ser sig vara ett större väsen än en myra.
Apelsinregn.

