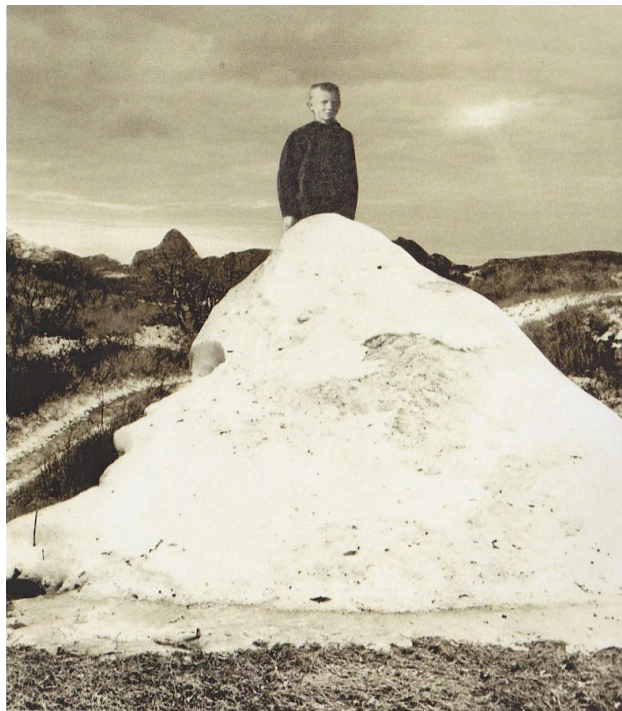


# Inre bilder

En essä om hur jag använder mig av mentala  
representationer i mitt skådespelararbete

ELISA MAKAREVITCH



Jag hade förmågan att kunna se mig själv utifrån —  
hur jag stod där klädd i min "kjol av snö".



# Inre bilder

En essä om hur jag använder mig av mentala  
representationer i mitt skådespelararbete

ELISA MAKAREVITCH



FÖRFATTARE Elisa Makarevitch		UTBILDINGS- ELLER MAGISTERPROGRAM Svenska utbildningsprogrammet i skådespelarkonst	
DEN SKRIFTLIGA DELENS/AVHANDLINGENS TITEL Inre bilder – en essä om hur jag kan använda mig av mentala representationer i mitt skådespelararbete		DET SKRIFTLIGA ARBETETS SIDANTAL (INKLUSIVE BILAGOR) 45 s.	
DET KONSTNÄRLIGA/KONSTNÄRLIGT-PEDAGOGISKA ARBETETS TITEL Det konstnärliga arbetets namn (fyll i en separat blankett för det konstnärligt-pedagogiska arbetet....)			
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>Det här är en essä som undersöker inre bilder som en del av skådespelarens arbete. Att se mentala bilder för sitt inre kan vara att känna rörelse i form av bilder, uppleva en bild av lukt, smak eller ljud, utan att dessa upplevelser sker på riktigt. Den inre bilden kan vara baserad på tidigare erfarenheter men den kan också fungera på ett mer illusionsskapande plan med hjälp av fantasin.</p> <p>För mig är inre bilder ett användbart skådespelarverktyg. Inre bilder är till exempel lämpliga för att gestalta roller eftersom bilderna kan ge nyttig information för skådespelaren. Inre bilder kan också fungera som ett verktyg för att hitta och utnyttja inspiration, koncentration eller avspänning. Skådespelaren kan också använda sig av inre bilder via visualisering och andra tekniker för mental träning.</p> <p>Jag har märkt att inre bilder hjälper mig i mitt skådespelararbete genom att ge min kropp och mina sinnen ytterligare omständigheter att arbeta med. Till exempel bilden av att det är eld i min svanskota eller förnimmelsen av att rummet hela tiden krymper, skärper min koncentration och min kreativitet på ett sätt som jag upplever att gör mig mer närvarande och flexibel. En bild kan alltså bli en ram, ett slags utlösare, för någon form av energi och därmed också en hållhake som jag kan förankra en viss scen eller handling i.</p> <p>Den här essän närmar sig den inre bilden som ett verktyg för skådespelaren genom tre olika delar. Den första delen försöker definiera vad inre bilder och mentala representationer är genom definitioner från bland annat neuro- och sportpsykologin. Den andra delen redogör för inre bilder som ett verktyg som kan hjälpa skådespelaren i arbetet. Den tredje och avslutande delen är en introspektiv analys av mitt eget personliga arbete med inre bilder och de utmaningar jag ställts inför under min skådespelarutbildning.</p>			
ÄMNESORD Teater, skådespelare, inre bild, mental representation, visualisering, verktyg,			



# INNEHÅLL

---

INLEDNING: DET FINNS SAKER SOM INTE SYNS, MEN ÄNDÅ FINNS	9
DEFINITION AV BEGREPP	12
<i>Inre bilder, mentala representationer, visualisering</i>	12
<i>Fantasi, metafor, föreställning</i>	13
<i>Undermedvetenhet, dröm, intuition</i>	15

---

VERKTYG OCH METODER	18
<i>Inre bilder som metod</i>	18
<i>Inre bilder i rollarbetet</i>	19
<i>Sinnen som metod</i>	22
<i>Inre bilder som ett sätt att träna kroppen – Danstekniken Gaga</i>	23
<i>Inre bilder som mental träning</i>	25

---

GESTALTA, REPRESENTERA, VARA: ETT FÖRSÖK TILL EN INDELNING AV MINA PERSONLIGA UTMANINGAR I ARBETET MED INRE BILDER	27
GESTALTA	28
<i>Yerma och insikten om att jag kan själv</i>	28
<i>Mario och on-offknappen</i>	29

---

REPRESENTERA	32
<i>Antigone och svårigheten med att få tag i bilder</i>	32
<i>”Just be a worker”</i>	35

---

VARA	38
<i>Den effektiva kvinnan under lupp</i>	39

---

AVSLUTNING	43
KÄLLOR	44



## INLEDNING: DET FINNS SAKER SOM INTE SYNS, MEN ÄNDÅ FINNS

Pappa har vårstädat och vill inte att Alfons Åberg drar fram alla sina leksaker igen. Innan han går till butiken förmanar han Alfons Åberg och kompisen Victor: ”ni får bara ha småbilarna – alla andra leksaker är förbjudna!”

Att bara leka med småbilar när en vill bygga en hel fantasivärld, övärlden Ömanien, går inte. Alfons och Victor sneglar på borgbitarna och småfigurerna i Alfons leksakslådor. De skulle passa perfekt – men är ju förbjudna! De får hitta på nya lösningar och använda sig av andra saker istället. Några kuddar blir till berg på ön, halsdukar får fungera som vallgrav, ett par vaser blir slott och utkikstorn, en sil blir en fängelsebur och kryddburkarna får fungera som soldater.

Ömanien ser dagens ljus. Alfons och Victor fyller tillsammans med hjälp av fantasin alla föremålen med skepnader, miljöer och situationer. De rör sig från rymden till havets botten. De tar själva både härskarnas och fiskarnas gestalter och fram träder en berättelse om Ömaniens härskare som ger sig iväg för att hitta sin käresta.

Det rasslar i dörren. Pappa är hemma. Fort! Alfons och Victor städar snabbare än vinden och det enda de inte hinner få undan, innan pappas vakande ögon når vardagsrumsgolvet, är pappas tofflor (båtarna!) och finvasen (slottet!). Pappa undrar vad de håller på med och Alfons ber om ursäkt.

”Tofflorna kan kanske vara lite blöta” säger han förvarnande.

Pappa känner ingen väta.

”Nej, förlåt”, fnissar Alfons. ”Det var ju i leken!”

Både Alfons och Victor fnissar till och minns att det ju var i leken, förut, som tofflorna var båtar. På havets djup. Inte på riktigt. Och så tänker de:

Det finns sådant som inte syns, men ändå finns.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Fritt baserat på Gunilla Bergströms bok ”Osynligt med Alfons”.

Det är här som den här magisteruppsatsen börjar. Vid konstaterandet av att det finns saker som inte syns men ändå finns.

Skådespelarens yrke som sådant är att skapa illusioner som tillsammans med publiken blir till ett slags falsk men för stunden överenskommen verklighet. Jag har märkt att jag i detta illusionsarbete ofta tyr mig till ytterligare ett fiktionslager i form av inre fantasibilder eller visualiseringar som hjälper mig i den större mera uppenbara illusionen. Bilder som kanske inte syns för åskådaren, men ändå finns, eftersom de hjälper mig som skådespelare.

Inre bilder kan till exempel hjälpa mig genom att ge min kropp och mina sinnen ytterligare omständigheter till eller under en scen. Till exempel bilden av att det är eld i min svanskota eller förnimmelsen av att rummet hela tiden krymper, skärper ofta min koncentration och min kreativitet på ett sätt som jag upplever att gör mig mer närvarande och flexibel.

Jag använder mig i synnerhet av inre bilder under själva repetitionsprocessen, när det av tradition finns större utrymme för forskning och letande efter uttryck, än vad det gör under föreställningsarbetet. Känslan av att ha arbetat med en viss bild under repetitionsprocessen kan sparas i min kropp och sedan lätt triggas fram i föreställningssituationen. Jag kan också använda mig av inre bilder för att skärpa mitt fokus under själva föreställningen när jag tycker att situationen kräver det. De inre bilderna stämmer med andra ord mina skådespelarinstrument och gör mig alertare och mer flexibel.

Till exempel sensationen av att min kropp är en ficklampa som strålar små ljuspelare åt olika håll ger mig tydligare riktningar rent fysiskt på scenen. Visualiseringen av att jag befinner mig på en viss plats under en scen ger mig fler associationsbanor och valmöjligheter. Inre konkreta bilder sammankopplade till texten, till exempel tydliga bilder av det som bara nämns eller talas om, ger mig mera djup till innehållet. Det här för att bara nämna några exempel på vad arbetet med inre bilder kan innebära för mig personligen.

När jag pratar om inre bilder som ett verktyg i skådespelararbetet, hänvisar jag inte till ordet bild som någonting estetiskt eller visuellt som sådant. Jag väljer inte att gå in på bilden som någonting en fysiskt kan betrakta och värdera, utan hänvisar till

bildbegreppet som någonting som finns i vår fantasivärld, vårt undermedvetna eller som en representation för någonting. För mig är bilden ett verktyg, en metafor för mentala representationer och associationer. Detta verktyg har visat sig ge mig fler förhållningssätt i arbetet som skådespelare. Det här i och med att det hela tiden utmanar min kreativitet och vilja till att handla och tänka i nya banor.

Filosofen Jean Paul Sartre säger i sin bok *The Psychology of the Imagination*: "att tolka bilder är att reflektera" (1940: 1). Eftersom reflektionens litterära form är essän så har jag valt att skriva även denna text i någon form av essästil. Texten är uppbyggd så att den kan delas in i tre delar.

Den första delen kan ses som en redogörelse över olika definitioner och en ytskrapning av källmaterial som tangerar ämnet. Den andra delen är ett slags kartläggning av hur inre bilder kan fungera som metod och hur man i så fall kan använda denna metod som ett verktyg för skådespelaren. Den tredje delen är en introspektiv analys av mitt eget arbete med inre bilder under min utbildning.

Mot slutet av denna uppsats i kommer jag att vidga bildbegreppet från det inre till någonting yttre som skådespelaren helt öppet sänder ut. Den bild jag syftar på då är fortfarande inte estetisk utan fungerar främst som en representation för någonting – till exempel hurdan slags människobild en skådespelare kan välja att göra eller visa. Jag skriver mer om det här i stycket *Den effektiva kvinnan under lupp* på sidan 39.

Eftersom jag inte upplever mig ha någon stor teoretisk och relativt liten praktisk erfarenhet av att arbeta med inre bilder, blir det här som ett slags introduktionshandbok för eget bruk.

Det här är med andra ord inte en text som i första hand redogör för mina insikter under mina magisterstudier i skådespelarkonst. Det är snarare en upptäcktsfärd i ett område som jag nyligen blivit nyfiken på *tack vare* mina magisterstudier i skådespelarkonst.

## DEFINITION AV BEGREPP

Jag börjar i den traditionella ändan genom att försöka bena ut relevanta begrepp och uttryck. Det verkar som om det inte finns desto mer litteratur om inre bilder i anknytning till scenkonst eller skådespelarens arbete. Det är främst till psykologin, sportpsykologin och neurovetenskapen jag får vända mig för att hitta förklaringar till begreppet inre bilder. Se helst inte detta som ett försök till någon vetenskaplig djupdykning utan hellre som en liten utfärd som kan ge klarhet i vad skådespelare egentligen håller på med när de går runt och föreställer sig olika saker.

### *Inre bilder, mentala representationer, visualisering*

Psykologen och teoretikern Warren Hilton behandlar olika aspekter av inre bilder i sin bok *The Power of Mental Imagery*. Hilton definierar inre bilder ”som representationer av tidigare mentala erfarenheter av alla de slag” (1914: 8-9).

Dessa tidigare mentala erfarenheter finns lagrade i vårt minne, vilket Hilton valt att dela in i fyra olika processer. Dessa processer är hågkomst, återkallande, igenkännande och fantasi (retention, recall, recognition och imagination). Hilton menar att både igenkännande och fantasi är starkt sammankopplade med mentala bilder. Han motiverar det här med att mentala bilder till sin karaktär både kan vara konkreta igenkännande minnesbilder av någonting en sett eller upplevt, eller en påbyggnad av dessa erfarenheter som sedan skapas fritt ur fantasin (Hilton 1914: 6-7).

Hilton (1914: 7, 12) anser att de igenkännande bilderna fungerar som ett slags replika för ens tidigare erfarenheter. En kan till exempel relativt lätt skapa sig en exakt och representativ mental bild av sitt eget kök eftersom en ofta vistats där. Fantasin kan i sin tur via våra egna erfarenheter ge oss bilder av någonting vi inte nödvändigtvis upplevt – men kan ha en idé om.

Det är till exempel omöjligt för någon som aldrig kunnat förnimma färger att skapa sig en bild av hur grönt ser ut. Men om en säger att gräs är grönt kan

personen skapa sig en inre bild av grönt utgående från sina konkreta erfarenheter av hur till exempel gräs känns, luktar eller låter.

De brittiska forskarna Alison White och Lew Hardy (1998) beskriver det som på engelska kallas ”mental imagery”, vilket ungefär kan översättas till ”mental bildframställning” eller ”visualisering”, som en erfarenhet som imiterar ens tidigare erfarenheter. Att se mentala bilder för sitt inre är enligt dem att känna rörelse i form av bilder, uppleva en bild av lukt, smak eller ljud utan att dessa upplevelser sker på riktigt.

En kan säga att de bilder en ser representerar det som en någon gång tidigare upplevt – och alltså fungerar som mentala representationer för någonting annat. Det här stöder ju Hiltons teori om att inre bilder kan fungera som ett slags fantasifull påbyggnad eller omformulering av tidigare erfarenheter.

Psykologen och pedagogen Henry Egidius definierar i förlaget Natur och kulturs webbaserade *Psykologilexikon* mentala representationer som ett slags bildlig återgivning av någonting i hjärnan eller psyket som “man uppfattar och upplever, tänker på eller föreställer sig“.

### *Fantasi, metafor, föreställning*

Det finns väldigt lite forskning om hur en kan använda sig av inre bilder inom scenkonsten. Sportpsykologin har i otaliga studier redogjort för hur inre bilder och visualisering kan höja prestationsnivån och självförtroendet hos idrottaren. De bilder en syftar till inom sportpsykologin är ändå främst av den representativa karaktären och har väldigt lite med fantasi eller metaforer att göra.

Det finns dock ett par studier, utförda i Storbritannien av forskarna Sanna M. Nordin och Jennifer Cumming, om hur dansare använder sig av inre bilder. Nordin och Cumming (2008) har bland annat märkt att fantasin spelar en större roll bland idrottare som utövar vad de kallar estetiska grenar som till exempel dans, konståkning eller redskapsgymnastik, än hos idrottare som enbart fokuserar på mätbar prestation. Nordin och Cumming märkte att dansarnas inre bilder är mer abstrakta till sin karaktär. Enligt deras studier använder dansare metaforer och roller i större utsträckning än idrottare, som fokuserar mer på mätbara resultat framom estetik.

Studien visar att dansarnas bilder som till exempel ”tänk dig att dina ben är ihopväxta, ”flyt som en flodström”, ”sträck ut dina armar så att du kan röra rummets motsatta väggar” eller ”i det här partiet förkroppsligar du en elefant” är väldigt olika idrottarens klassiska målbilder. Exempel på idrottarens klassiska målbilder kan till exempel vara bilden av att stå högst upp på prispallen eller mentala schematiska representationer av till exempel möjliga passningar på fotbollsplanen eller hur spjutet landar fem centimeter längre bort än tidigare.

De inre bilder jag syftar på i det här magisterarbetet har mycket gemensamt med de som beskrivs för dansare i föregående stycke. Jag upplever mig ha erfarenhet av att använda både bilder som bygger på representationer av mina tidigare erfarenheter (till exempel bilder som ”halsen tjocknar” eller ”när jag sitter här på scenkanten föreställer jag mig att jag sitter på sängkanten i mitt sovrum”) och bilder som enbart är konstruerade av min fantasi (till exempel ”min energi är vatten” eller ”det kommer ett starkt sken från min rygg som lyser ända till utsidan av detta teaterhus”).

Jag vet ändå inte om jag i detta skede gagnas av att skilja på de inre bilderna i form av olika kategorier. Jag tycker ändå att informationen om att det finns forskning på området och ett försök till kategorisering är intressant som sådan. Det ger en konkretisering och en allmängiltighet till någonting som annars kan te sig eller förbli relativt flyktigt och personligt.

Jag fortsätter därför detta försök till att bena ut dessa begrepp i form av definitioner. Det gör jag genom att gå in på begreppet fantasi. Jag kommer att gå lite grundligare in i resonemang kring fantasin eftersom jag tycker att det är nära besläktat med - kanske till och med grunden till - inre bilder. Det här ser en till exempel i både den engelska och finska språkdräkten där redan själva orden för fantasi, *imagination* och *mielikuvitus*, innehåller ordet bild i sin uppbyggnad, vilket skvallrar om bildens och fantasins täta förhållande.

Den svenska filosofie doktor i skådespelarens praktiska kunskap, Maria Johansson (2012), likställer fantasi med begreppet ”kreativ föreställningsförmåga”. Hon tycker att fantasi kan fungera som en tankeriktning för skådespelaren. Den här tankeriktningen är inget "planlöst hitta-på utan ett ändamålsenligt sökande". Fantasins

är "ett sätt att se nya perspektiv som samverkar med eller motverkar det förutbestämda" (ibid: 65).

Även om Johansson inte nämner begreppen bild eller inre bild i sin definition av fantasin, tycker jag att båda begreppen är närvarande i hennes förklaring. En kreativ föreställningsförmåga syftar ju på någon form av förmåga att mentalt skapa någonting. Det här sker ofta via bilder; jämför till exempel med det engelska verbet "to picture something" - att föreställa sig någonting.

Lingvisten George Lakoff och filosofen Mark Johnson (1999) skriver i boken *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*, att de flesta metaforer vi använder oss av kommer från någon form av kroppslig medvetenhet. Till exempel talesätten att vi "tappade oss själva", att "någon saknar ryggrad" eller att "vi gick på äggskal" bottnar i någon form av medvetande om att vi är fysiska, kroppsliga varelser.

Maria Johansson (2012:65) skriver också att fantasin är ett sätt att "se nya perspektiv". Användningen av ordet "se" syftar till att dessa perspektiv kan nås genom synen, alltså som någon form av bild.

Jag upplever att ordet fantasi ofta har en ganska naiv klang som gärna förknippas med någon form av lekfullhet och endimensionell positivitet. Min upplevelse är att en istället för ordet fantasi hellre pratar om ord och begrepp som till exempel kreativitet, flow, inspiration eller intuition när en beskriver konstnärliga processer och startskottet till dessa. Kanske just för att kringgå risken att förknippas med naivitet? Hur det än må vara rent graderingsmässigt vad det gäller seriositet, tycker jag att alla dessa begrepp hör ihop med någon form av associationsförmåga. Och associationsförmåga är för mig någonting väldigt intuitivt, vilket leder in till nästa stycke som handlar om det undermedvetna.

### *Undermedvetenhet, dröm, intuition*

Professor Janet Sonenburg vid Massachusetts Institute of Technology beskriver i sin bok *Dreamwork for Actors* hur drömmen och det undermedvetna kan fungera som en konkret metod i skådespelararbetet. Hon utforskar hur skådespelaren via sin fantasi

och bildliga föreställningsförmåga kan manipulera sina nattliga drömmar till att börja handla om den roll eller föreställning de repeterar.

De nattliga drömmarna börjar ge skådespelaren svar på frågor om rollen och kan alltså ge en fördjupning i rollarbetet. Skådespelaren kan få konkreta bilder i drömmen om hur rollen beter sig, ser ut och vad den gör utöver det som står nämnt i manus. Det här låter som en ganska långt dragen, i min mening, rätt mystifierad metod för att arbeta med undermedvetet framkallade bilder i skådespelararbetet. Om man även ska drömma konstruktiva drömmar om sin roll på natten kan man ju verkligen påstå att skådespelararbetet är ett dygnet-runt-jobb.

Jag har en upplevelse av att det undermedvetna i sig är väldigt mytomspunnet och mystifierat – samtidigt som det har starka kopplingar till kreativitet och intuition. Jag får som sagt utlopp för min kreativitet och intuition genom bland annat inre bilder. Därför har jag också valt att titta närmare på vad det undermedvetna är och vad det betyder i det här sammanhanget.

Kan en ens prata om det undermedvetna på en konkret nivå? Jag har märkt att det ofta går att närma sig nya främmande begrepp och fenomen genom att definiera vad de *inte* är eller kolla på motsatspar. Motsatsen till det undermedvetna måste ju vara det medvetna.

Teaterprofessorn Rhonda Blair (2008) som skrivit många artiklar och böcker om teater i anknytning till neurovetenskap, definierar medvetenhet/medvetande (consciousness) som någonting som består av intellektuella tankar och känslor. Hon säger att medvetandet med sina tankar och känslor är en manifestation av kroppen och att alla dessa komponenter av vårt varande inte är delade eller separerade från varandra.

Blairs definition antyder ju i så fall, om vi fortsätter på mitt motsatssökande, att det undermedvetna inte är en lika enad komposition av både kropp och själ som det medvetna är. Kan det här stämma? Vad har det i så fall för betydelse för fantasin och de inre bilder som fantasin kan frammana?

Jag antar att om en spinner vidare på ett slags motsättning på Blairs definition så leder det till att det undermedvetna som sådant fungerar så att kroppen eller själen kan fungera olika snabbt eller i disharmoni med varandra. Det låter

konstigt med tanke på att det undermedvetna brukar ses som det innersta, mest naturliga och dynamiska hos människan. Men om en tänker på till exempel reaktionsförmåga kan en kanske ändå se ett slags separation mellan kropp och tanke. Kroppen kan intuitivt reagera starkare eller tidigare än intellektet och vice versa – någonting som inte är lika vanligt när en pratar om handling på ett medvetet plan.

Jag tycker att den svenske författaren Göran Tunström beskriver det här med att intuitionen kan ske utomkroppsligt eller utanför intellektet på ett talande sätt i sin roman *Juloratoriet*. Han benämner fenomenet med att en blir ”anad”:

”Det finns en aktivitet i det ordet som får en att tro att subjektet är den som anar, medan det är min fasta övertygelse [...] att vi nås av Aningen. Aningens källa är utanför oss, den är fyren i mörkret, den är blixten som sveper runt himlavalvet, gång på gång, och söker och stundtals händer det att en smula av det skenet nuddar vid oss, tränger in i de djupaste skikten av vårt medvetande. Jag skulle vilja säga: Jag blev anad.” (Tunström 1984:68)

Om det är så att det undermedvetna bygger på ett slags osynkronisering mellan kropp och själ så kan det undermedvetna framkalla många överraskningar. Det här är något jag upplevt i mitt arbete med inre bilder. Bilderna sätter igång mina associationsbanor på oväntade sätt och det här triggas mig till att hitta nya uttryck. Att använda mig av inre bilder för att hitta nya uttryck är ett medvetet val. Men hur resan ser ut och vilka de nya uttrycken blir – är på många plan vad en kan kalla undermedvetet. Jag kan till exempel inte ge exakta svar på varför till exempel bilden av att det är sand i mina lungor gör att jag till exempel framstår som mer arrogant eller cynisk i en scen.

Det här med hur man uppfattar och tolkar bilder och uttryck är säkert också väldigt individuellt. Olika bilder triggas olika sorts uttryck hos olika skådespelare som i sin tur uppfattas på olika sätt beroende på vem som betraktar. Det här kan enligt mig till en viss del ha med det undermedvetna att göra – både vad som triggas och hur resultatet blir.

## VERKTYG OCH METODER

### *Inre bilder som metod*

Min utbildning har gett mig många verktyg för att strukturera en dramatisk situation utgående från dess innehåll och konflikt. Jag har lärt mig vad strävan är, jag har lärt mig att tydlig- och medvetandegöra olika riktningar på scenen och jag har fått öva på att hitta fysiska handlingar som stärker de sceniska situationerna och ger texten kött istället för att förbli enbart litteratur.

Alla dessa verktyg har varit bra för att ge tydliga redskap för hur en kan ta sig an ett material och metodiskt arbeta med det på ett konstruktivt sätt. Jag har dock märkt att jag utöver dessa tydliga verktyg gärna tyr mig till mer sinnliga och för mig mer inspirationskittlande metoder.

Det visuella är mitt starkaste sinne och jag upplever att jag har lätt att memorera saker jag sett och också lätt för att skapa bilder i mitt inre. Jag har märkt att just bilder blivit ett återkommande element för mig när jag arbetar sceniskt. Min koncentration är ofta förankrad i bilder och jag har märkt att jag via inre bilder kan manipulera fram känslor, kroppsförnimmelser och olika sätt att vara på scenen. En bild kan alltså bli en ram, ett slags utlösare, för någon form av energi och därmed också en hållhake som jag kan förankra en viss scen, eller handling i.

För mig som hållit på med amatörteater under hela min uppväxt har det i vuxen ålder varit väldigt viktigt att via en utbildning få ett konkret förhållningssätt till skådespelararbetet. Jag sökte mig till Teaterhögskolan för att jag var nyfiken på själva hantverket. Jag ville få ta del av alla tips och tricks som jag upplevde att erfarna skådespelare kunde falla tillbaka på.

När jag nu under fyra år av utbildning och ett år av praktik fått en inblick i dessa "tips och tricks", märker jag alltså att jag paradoxalt nog fått lust att ty mig till en mer intuitions- och fantasibaserad metod.

Maria Johansson (2012) beskriver det här med hur en skådespelare ska förhålla sig till metoder i sin doktorsavhandling ”*Skådespelarens praktiska kunskap*”. Hon säger att riktningen inom skådespelararbetet inte är att “finna en absolut kunskap

att fixera och lägga fast, den är att hitta ett förhållningssätt som gör att skådespelaren kan verka och fungera i en utlagd bana under själva föreställningens“. (ibid: 65)

Johansson menar att den “banan“ är ett slags ram som kan anpassas efter sammanhang och behov, men också fungerar som ram för all den kunskap som skådespelaren prövat sig fram till under processens gång.

Jag är enig med Maria Johansson vad det gäller att ha en flexibel syn på metoder. Talesättet att ”alla sätt är bra utom de dåliga” är för mig väldigt talande för att en hela tiden måste pröva och ompröva sina sätt och metoder medan en jobbar. Om en slår fast någonting är det också lätt att bli fastlåst.

### *Inre bilder i rollarbetet*

Den mesta litteratur jag hittat om inre bilder som ett skådespelarverktyg, behandlar fantasin i samband med ett rollarbete. Jag skulle här kunna redogöra för Konstantin Stanislavskijs, Jerzy Grotowskis, Vsevolod Meyerholds, Eugenio Barbas eller någon annan teaterlegends teknik och metod, men väljer att kort fokusera enbart på den rysk-amerikanske skådespelaren, regissören och teaterteoretikern Michail Tjechovs teknik.

Jag väljer att ta upp Tjechovs syn på rollarbete eftersom han ofta använde just begreppet "inre bilder" i sin teknik. Tjechov är kanske en av dem som går grundligast in på vad dessa bilder kan ha för betydelse i skådespelarens arbete med rollen. Tjechov förespråkar bland annat ett arbetssätt som går ut på att skådespelaren via visualisering och psykofysiska fantasilekar får sin rollkaraktär att framträda och ”visa sig” för skådespelaren.

Tjechov (1953: 108) beskriver till exempel hur skådespelaren genom att föreställa sig ett nytt slags kropp kan krypa in i rollen och den kropp som rollen erbjuder.

”Du skall föreställa dig att i samma rum som du fyller med din egen, verkliga kropp befinner sig en annan kropp – den imaginära kroppen hos den rollfigur du nysk skapade i ditt sinne.”

Den egna kroppen och den imaginära rollkroppen smälter sakta ihop. Tjechov talar om att rollens kropp börjar ”äga” den privata skådespelarkroppen.

Tjechov lyfter också upp arbetet med det *imaginära centrumet* och hur olika förflyttningar av det kan påverka rolltolkningen (ibid: 110). De flesta människor har en förmimelse av att deras centrum ligger någonstans mellan diafragman och bäckenet. Tjechov tänker sig att om man flyttar denna känsla av centrum och energi till någon annan kroppsdel, till exempel baken eller huvudet, så kommer det att påverka hela det fysiska varandet med även rösten och gestik.

”[...] så fort du försöker flytta centret någon annanstans inom eller utanför din kropp känner du hela din psykiska och fysiska hållning förändras, precis som när du stiger in i en imaginär kropp. Du märker att centret kan dra och koncentrera hela din varelse till en plats, varifrån ditt handlande utgår och strålar.” (ibid: 110)

Det här är något jag själv ofta upplevt, speciellt i extremare rollgestaltningar där jag haft utrymme att överdriva centrumförskjutningen. Jag har använt mig av lite andra tekniker än Tjechovs, men jag upplever att tankegångarna och resultaten liknar varandra. Jag skriver mer om det här med hur jag förflyttat mitt imaginära centrum i stycket *Mario och on-off-knappen* på sidan 29.

Tjechov vill också att skådespelaren ska samarbeta med sin rollkaraktär – ett samarbete som innebär att skådespelaren skall ställa frågor till sin rollkaraktär och se eller höra tydliga svar för sitt inre (ibid: 165). Att arbeta så som Tjechov förespråkar – att en låter sin rollperson komma till tals i ens undermedvetna – kräver en tränad fantasi.

Den franske regissören och läraren Michel Saint-Denis anser att improvisation är skådespelarens främsta kanal för fantasin. Han säger i den amerikanske skådespelaren Michael Evans bok *The Actor Training Reader*, att när fantasin flödar genom den här nämnda improvisationskanalen, kan skådespelaren hitta liv i sin rolltolkning.

Saint-Denis påtalar att framför allt skådespelarstudenter behöver improvisera för att kunna hitta själva essensen och substansen i att spela teater. Han

nämner att improvisationen får studenten att bli medveten om sin egen ”inner chemistry”, sin inre kemi, som i förlängningen fungerar som ett slags pendel mellan det subjektiva och objektiva för skådespelarstudenten. Med det menar han att skådespelarstudenten via improvisation kan komma i kontakt med sitt eget inre liv. Skådespelarstudenten kan, genom medvetet arbete, hitta ett objektivt fysiskt uttryck för detta subjektiva inre liv som hen sedan kan koppla ihop med rollen. När studenten hittat det här kan hen fokusera mera på tolkning och upprepning av det hen upptäckt under arbetet med fantasi och improvisation. (Saint-Denis i Evans 2015: 102).

För mig blir det här en ganska snäv syn på hur fantasin kan användas i skådespelararbetet. Jag tror att min upplevelse av snävhet främst beror på att Saint-Denis representerar och refererar till en mer traditionell syn på skådespelarens uppgift än vad jag själv väljer att göra.

För det första vill jag inte avgränsa skådespelararbetet till enbart rollarbete. Och om vi väljer att tala om roller är jag tveksam till om vi överhuvudtaget kan göra det i termer av subjektivitet och objektivitet. Det här i och med att rollbegreppet i sig är så sammankopplat med fiktion. För mig blir det rent av löjligt om en försöker sig på att definiera denna fiktion i olika objektivitetsgrader.

Uttalanden som ”min roll kan inte göra så här på grund av det och det” eller ”min roll är sådan och sådan för det är alla människor i samma situation som min roll” bygger ändå på förutfattade meningar och stereotyper – vilket har väldigt lite med objektivitet att göra. En annan sak är det såklart om en ska porträttera eller imitera en verklig person eller representera sig själv i någon form av ”scenjag”.

Saint-Denis (ibid: 102) säger att en skådespelare som tränat upp sin fantasi och improvisationsförmåga så småningom kan stimulera även sitt undermedvetna på ett sådant sätt att hen kan ”förlora sig i rollen han skapar utan att någonsin tappa den kontroll som han lärt sig genom koncentration och observation”. Det verkar som om Saint-Denis i och med detta uttalande tänker sig en distinkt gräns mellan det egna privata jaget och det främmande, rollen. Får att nå det främmande måste en, enligt Saint-Denis vara i kontakt med sitt undermedvetna.

Det blir tydligt i Saint-Denis text att fantasi hänger ihop med improvisation som i sin tur hänger ihop med någonting undermedvetet. Det här

stämmer vid en första anblick men jag skulle ändå vilja dra en lans för att bredda begreppets användningsområden.

Jag tycker till exempel att jag som skådespelare också använder min fantasi i allra högsta grad för att till exempel skärpa min kontroll via koncentration och observation. När jag gör det här använder jag fantasin som en aktiv metod (till exempel visualiserar omständigheter som får mig att skärpa min koncentration, eller hittar på att min karaktär kan ha element av beteenden jag observerat bland människor i min omgivning). Det här betyder att jag inte enbart ser fantasin som ett slags verktyg på vägen, som jag tolkar att Saint-Denis vill att en ska göra, utan som ett verktyg som hela tiden är närvarande.

Jag använder fantasin även i föreställningssituationer för att just skärpa koncentrationen och angelägenhetsgraden. Det här gör jag oftast via mentala bilder som i sig kan vara ganska konkreta och fria från mystiska begrepp som intuition och undermedvetenhet.

### *Sinnen som metod*

Inre bilder kan vara bra knep i situationer när inspirationen, intuitionen och associationen tryter. Jag tycker också att inre bilder hjälpt mig mycket i situationer där jag inte har någon text som leder mitt varande på scenen. Exempel på det här finns i kapitlet *Representera* på sid 32. Jag har också upplevt många situationer där textens tydliga ramar begränsat mig av olika anledningar (via till exempel stereotypa eller annars begränsande skildringar) och då har jag valt att bryta och utveckla dessa ramar med hjälp av mentala bilder.

Det här har automatiskt gjort att jag fått en mer ”sinnlig” ingång i arbetet. Mina erfarenheter hittills säger mig att jag ofta låter textelement styra mig mer än andra element och sinnen när jag jobbar sceniskt. Det här beror kanske både på att jag som person är intresserad av text, och på att vi har en väldigt textbaserad teatertradition i Nordeuropa. Det här korrelerar med kuratorn Francesca Baccis tanke om att konstutövare och – mottagare är väldigt begränsade i sin användning av olika sinnen. Bacci säger i sin bok *Art and Senses* (Bacci, Melcher 2013) att vi har en tradition av

att främst använda oss av syn, hörsel och känsel när vi både skapar och upplever konst. Det här betyder att två sinnen ofta glöms bort: lukt och smak.

Jag tycker att det här med hur sinnen är representerade är mycket intressant inom scenkonsten. Traditionellt sätt har teatern varit väldigt dominerad av syn och hörsel för både åskådare och aktör. Möjligtvis har skådespelaren också fått in lite känsel via kropps- eller objektkontakt.

Jag upplever att det mesta av den scenkonst jag gjort hittills i mitt liv hållit sig till dessa sinnesbegränsningar. Begränsningar är ofta tråkiga - speciellt i situationer där jag vill skapa och uppleva - och därför har jag med hjälp av mentala bilder försökt kringgå detta. Jag har till exempel använt mig av bildliga omständigheter som att jag känner en viss lukt i en viss kroppsdel eller att ett ord smakar på ett visst sätt. För att kunna göra det här har jag behövt föreställningsförmåga - alltså förmågan att formulera en bild av det jag vill frammana för att konkret kunna uppnå min tanke. En bild av att en viss medspelare doftar kanel, att ordet "aldrig" smakar sill eller att mitt blod blir till dallrig gelé som luktar salmiak.

### *Inre bilder som ett sätt att träna kroppen – Danstekniken Gaga*

Under min vistelse i New York sommaren 2015 kom jag i kontakt med nutidsdanstekniken Gaga. Danstekniken är utvecklad av den israeliska koreografen Ohad Naharin och hans kompani Batsheva Dance Company.

Ett danspass går till så att instruktören styr deltagarna med hjälp av en rad associationsrika instruktioner som bygger på varandra. Instruktionerna är ofta relaterade till bilder (dina händer och armar är rep, du stryker din rygg mot gräs, dina ben är som tång osv.) I stället för att kopiera en viss rörelse utforskar varje deltagare aktivt dessa instruktioner medan de självständigt upptäcker hur de kan tolka informationen och utföra uppgiften.

För mig blev Gaga en öppning till en konkret kreativ metod för att anknyta till min kropp. Jag märkte att jag via Gaga kan hitta nya rörelsebanor och rytmer via min egen fantasi. Instruktionsbilderna lurade mig helt enkelt till att använda min kropp på ett sätt som jag inte använt den tidigare. Det här var också

väldigt bra för mitt självförtroende. Jag hittade en avslappning och en dynamik i mina rörelser som jag inte brukar hitta när jag känner att jag måste prestera någonting specifikt uttalat med min kropp. För mig fungerar alltså instruktionen ”dina armar är som rep” mycket bättre än till exempel en instruktion som ”du måste använda dina armar mer och göra större rörelser”.

Under ett Gaga-pass fick vi instruktionen ”brush the grass with your ass” vilket resulterade i att så gott som alla deltagare gjorde djupa pliées med stora juckande rörelser med bäckenet. En ganska primitiv, sexuell eller grotesk rörelse för en dansklass med människor som inte känner varandra över huvud taget sedan tidigare, och dessutom har väldigt olika bakgrund vad det gäller dans eller rörelse överlag.

Jag upplever att instruktionen/bilden av att man skulle borsta gräset med sin rumpa avdramatiserade det hela och gav oss deltagare möjlighet att testa mer primitiva och överdrivna rörelser än vad vi kanske skulle ha gjort om rörelsen kommit via en koreografisk beställning. Jag tror inte heller att alla som deltog i denna dansklass skulle ha hittat fram till den här sortens fysiska uttryck om arbetssättet varit fri improvisation utan handledning via bilder. Det här för att jag tror att den här sortens rörelse är så främmande för de flesta att de aldrig spontant skulle erbjuda den i ett improvisationssammanhang.



*Batsheva Dance Company. Foto Gadi Dagon.*

## *Inre bilder som mental träning*

Självhjälplitteraturen och idrottspsykologin redogör för många knep och metoder för hur en kan prestera bättre genom inre bilder och visualisering. En ska se sig själv på prispallen, föreställa sig att en är frisk och har spänstiga muskler eller hitta ett så kallat ”happy place”, en strand eller äng, som triggas fram behagskänslor.

Min ursprungliga tanke med det här stycket var att gå närmare in på strategier för mental träning. Tyvärr har jag inte lyckats hitta någon strategi, teori, eller litteraturkälla som känns fri från prestationsinriktade och kökpsykologiskt osande floskler. Jag har kanske varit dålig på att leta – men att jag haft svårt att hitta källor med substans säger också en del om att det finns en hel industri där ute med självhjälpsböcker som – åtminstone för mig – känns för ytliga och sensationella för att jag ska kunna ta dem på allvar.

Jag hittade ändå en snitsig bild på en amerikansk fitness-sajt som jag vill dela med mig av. Den åskådliggör många av de begrepp som mental träning består av. Det här är också begrepp jag själv valt att titta närmare på i denna uppsats: avspänning, visualisering, självförtroende, fokus, mental bildframställning, koncentration och mental styrka. Många av dessa begrepp är också aktuella i de tekniker jag själv använt mig av för att mentalt träna mig som skådespelare.



Den teknik jag använt mig av mest och längst är vad som på vardagligt fackspråk brukar kallas för ”att gå igenom föreställningen i huvudet”. Jag brukar sluta ögonen och se alla mina scener, entréer, byten och så vidare framför mig. Ibland markerar jag också vissa riktningar med kroppen. Det är ovanligare att jag säger replikerna högt för

mig själv samtidigt. Av någon anledning är jag mer bekväm med att bara höra dem – kanske för att det blir mer dynamiskt så rent ljudmässigt i och med att jag för mitt inre hör de andra skådespelarnas repliker samtidigt.

Den här tekniken ger mig ett fokus och en kontroll som jag upplever att gör mig själv mer avslappnad i föreställningssituationen. Speciellt om det varit ett tidsmässigt uppehåll mellan föreställningarna känner jag att den här tekniken är bra för att förbereda mig och hitta ett fokus.

För mig har det också varit viktigt att utveckla förmågan till att kunna se mig själv utifrån. Jag minns att vår pedagog i scenframställning, Cris af Enehielm, redan under vårt första studieår lyfte fram en teknik för att se sig själv utifrån.

Cris af Enehielm sa att det kunde vara bra att träna sig i att se sig själv utifrån för att få en tydligare kropps- och rumsuppfattning. Vi tränade oss i det här på ett ganska meditativt sätt genom att sluta ögonen och föreställa oss att vi fick en yttre blick som kunde iaktta oss från olika delar av rummet. Hur såg rummet ut ovanifrån, hur såg vi ut underifrån och så vidare? Jag tycker att den här tekniken hjälpt mig bli bättre på att bedöma avstånd och kunna visualisera hur saker ser ut från olika perspektiv. Jag tycker också att tekniken hjälpt mig i objekt- och rekvisitahantering eftersom jag både fysiskt och mentalt kan träna och programmera min kropp i att röra sig medvetet och exakt.

En annan mental visualiseringsteknik jag ofta använder är att se premiären eller någon annan mål-liknande händelse framför mig. Det ger mig ett lugn och en avspänning när det till exempel är som mest hektiskt på slutrakan av en repetitionsprocess. Jag kan aktivt tänka tankar och se situationer framför mig i stil med ”på lördag klockan 21.40 står vi alla här och skålar. Vi är glada och lättade och publiken ser nöjd ut. Jag vet inte vad som kommer att hända på vägen innan dess, men fram kommer vi”.

Det här är ett ganska banalt sätt att tänka och bygger på någon form av självförvållad hjärntvätt – men kan som sagt hjälpa mig när allt känns som mest ofärdigt och hopplöst.

## **GESTALTA, REPRESENTERA, VARA: ETT FÖRSÖK TILL EN INDELNING AV MINA PERSONLIGA UTMANINGAR I ARBETET MED INRE BILDER**

Dessa tre verb: att gestalta, att representera och att vara, har för mig under min utbildning på något vis kanaliserats som tre (av säkert många fler!) kategorier av skådespelarens uppgift. Jag vill inte på något sätt rama in eller begränsa skådespelararbetet i eller till dessa tre kategorier. Jag vill istället utgående från dessa tre linjedragningar diskutera de olika utmaningar jag mött och utsatts för under min utbildning. Eftersom jag upplever att jag ofta tacklat dessa utmaningar med att formulera bilder för mitt inre, och att dessa bilder varierat mycket beroende på typen av uppgift, tänker jag nu i följande tre kapitel gå igenom dessa tre verb med exempel från mina studier.

## GESTALTA

Jag upplever att begreppet gestalta representerar ett slags traditionellt skådespelararbete där en försöker göra ett rollarbete med karaktärsutveckling och så kallade bågar. Jag upplever också att en stor del av min grundutbildning på kandidatnivå uppehöll sig vid olika tekniker för att gestalta. Det var fokus på att bredda, att bli någonting annat än vad en är, och att hitta nya sätt att uttrycka sig för att bli så mångsidig som möjligt. Den aggressive skulle hitta det mjuka, den sköra det starka och den komiska det ”sanna lidandet” och så vidare.

Jag upplever att arbetet med att gestalta nådde sin kulmen i vår kandidatutbildnings etydarbeten, kurshelheten psykologisk realism och vårt klassikerprojekt. Inom dessa kurser och projekt arbetade jag med roller som Hedda Gabler, olika karikerade revykaraktärer, Irina Prozorov och olika karaktärer ur Frederico Garcia Lorcass pjäs *Yerma*.

### *Yerma och insikten om att jag kan själv*

Inom klassikerprojektet medverkade jag i Frederico Garcia Lorcass pjäs *Yerma* som regisserades av registudenten Susanna Airaksinen. Jag hade många små roller och upplevde det som utmanande att hålla reda på de olika karaktärerna. Den korta repetitionsperioden var överväldigande och jag upplevde att jag inte riktigt hade erfarenhet eller resurser till hitta verktyg för att göra så mångsidiga porträtt som möjligt. Så här skrev jag i min terminsrapport våren 2013:

”Repetitionsprocessen var kort och jag upplever att jag inte riktigt hann med. Även om jag visste att antalet repdaggar var litet trodde jag ändå på något vis att vi skulle hinna repetera mina scener mer. Under veckoslutet innan den sista repetitionsveckan började, insåg jag att jag var tvungen att sätta in de sista växlarna själv eftersom vi inte skulle ha tid att fixa scenerna på golvet. Jag satte mig ner och funderade ut ett djur till alla mina roller. Jag gick sedan ut och promenerade och testade de olika djuren och hur de påverkade rollerna. Jag funderade också ut element enligt den metod vi lärde oss av Soile Mäkelä (lärare i *Commedia dell'Arte*, anm.).

Soile gav oss också verktyg för att hitta kroppsspråk till rollerna, till exempel vilken kroppsdel styr och så vidare. De teknikerna hjälpte mig mycket i klassikerarbetet. När vi sedan hade genomdrag på måndagen testade jag det arbete jag gjort under veckoslutet och både Suski (regissören Susanna Airaksinen, anm.) och de handledande pedagogerna tyckte att jag hade gått mycket framåt sedan förra genomdraget och att jag definitivt skulle jobba vidare i samma riktning. Det här var en stor upplevelse för mig eftersom det var första gången jag konkret märkte att jag kan omsätta och använda de tekniker och arbetssätt jag lärt mig i skolan om jag vill. Jag fick en aha-upplevelse: Det funkar ju!”

Insikten som står beskriven här i min terminsrapport har varit alldeles avgörande för mig eftersom den stärkte mitt självförtroende i att fatta egna sceniska beslut. Jag insåg att det här arbetssättet fungerar för mig och kan komma att bli min väg att gå även i framtiden.

Eftersom pjässtilen i *Yerma* var mer mot realism än mot *Commedia d'ell Arte*, var jag såklart tvungen att omsätta dessa djurporträtt och överdrivna kroppsspråk till ett mer subtilt gestaltande. Det är här som de inre bilderna kommer in. När jag via det yttre, fysiska och överdrivna arbetet hade hittat nya energier och sätt att gestalta olika roller, kunde jag via minnesbilder av det extrema lätt framkalla samma slags känsla eller uttryck i min kropp. En hundra procentig antilop som gick som någon ur John Cleeses *Ministry of Funny Walks* kunde kokas ner till en något spattig, ivrig och ryckig tvätterska. Utåt sett hände det kanske inte så mycket, men min minnesbild av antilopen fick både min kropp och min närvaro att ändra sig.

### *Mario och on-offknappen*

I Skärgårdsteaterproduktionen ”Sjunde budet – stjal lite mindre” av Dario Fo sommaren 2013, fick jag bland annat spela Dödgravaren Mario. Av någon anledning är det här ett rollarbete som kom otroligt lätt och dynamiskt för mig. Kanske var det det extrema – att få spela man med skägg, obetalbara one-liners och ett robust sätt - som gjorde rollarbetet så lustfyllt.

En kan till och med tala om intuition och undermedvetenhet i och med att det mesta bara kom till mig. Jag visste direkt att jag ville arbeta med Närpesdialekten som en förutsättning för Marios röst och tal. Dialekten gav mig fler kontaktytor och förebilder för rollen. Mitt i allt kändes det nästan som om jag hade utvecklat en on-off-knapp för att gå in och ut ur Marios sätt att vara. Det enda som jag fick jobba lite extra på var fysiken och även här gjorde jag det med hjälp av bilder.

Jag ville till exempel skapa en illusion av att mina händer var större. Det här gjorde jag genom att aktivt tänka mig att jag doppade ner mina händer i en stor så med havre som trängde sig in och fyllde mellanrummet mellan mina fingrar. Bilden var så stark och effektiv att jag efter några repetitioner inte behövde använda den längre. Mellanrummet mellan fingrarna hade breddats och det här skedde mer eller mindre automatiskt när jag gestaltade Mario.

Jag ville också ändra min tyngdpunkt, mitt imaginära centrum, i kroppen och

arbeta mer med bäckenet. Under en av

repetitionsdagarna gick vi till pizzerian runt

hörnet av skolan och åt middag. Jag blev

proppmätt och formligen rullade fram under

resten av repetitionen. Det kändes jobbigt att vara

så mätt och seg för mig som skådespelare, men

för gestaltandet av Mario var det en jackpot! Jag

iakttog hur det kändes att vara så mätt,

registrerade känslan och hur den påverkade min

fysik och mitt varande. Den här registreringen

blev sedan till en inre bild som jag sedan kunde ta till för att frammana samma pizzamättnadskänsla i min kropp.





*Dödgrävaren Mario. Foto Skärgårdsteatern 2013*

## REPRESENTERA

Att representera är för mig också ett slags rollgestaltning. Skillnaden mellan att gestalta och representera är för mig den att gestaltning bygger på någon form av illusion där en försöker bli någon annan, medan representationer avsäger sig från hela illusionsskapandet.

Sven Åke Heed (2002: 14) lyfter i sin bok *Teaterns tecken* fram att redan den franska 1700-talsfilosofen ”Denis Diderot skrivit att skådespelarens talang inte består i att känna, utan att så noggrant som hon förmår återge yttre tecken på känsla”. Huruvida en skådespelare ska använda sig av privata känslor, eller via medveten teknik förevisa/uppleva dem är en diskussion som gäller både traditionellt rollarbete och ett mer postdramatiskt tänkande.

Skillnaden ligger i min mening i hur pass stor grad skådespelaren väljer att visa det här för publiken – är hen öppet en representation av någonting eller försöker hen skapa trovärdiga illusioner? Eller är skådespelaren trogen den tyske dramatikern och regissören Bertolt Brecht – och växlar mellan representation och illusion för att skapa ett slags effekt av distansering från själva illusionen? Jag har inget svar på denna fråga men valde ändå att ta upp den eftersom den aktualiserades under mitt praktikår i Sverige 2014-2015. Två av de produktioner jag medverkade i då utmanade mig på ett nytt sätt i och med kravet på ett slags representerande gestaltning. Det här påverkade också mitt arbete med inre bilder.

### *Antigone och svårigheten med att få tag i bilder*

Vintern 2014-2015 medverkade jag i produktionen *Spår (av Antigone)* på Göteborgs stadsteater. Produktionen var en urpremiär av den svensk-grekiska dramatikern Christina Ouzounidis nyskrivna text som regisserades av skådespelaren och regissören Pontus Stenshäll.

Både Ouzounidis och Stenshäll är kända för att vara väldigt dekonstruerande och kommenterande i sina konstnärskap. För mig som skådespelare innebar det här i förlängningen att vi jobbade med en dekonstruerad text (med det

menar jag i det här sammanhanget att texten saknade bestående roller, kronologi och narrativ som ram för berättelsen) som i sin tur dekonstruerades av regin. Jag njöt av att få vara med i ett så här pass nyskapande projekt men kände mig också väldigt förvirrad kring vad jag skulle erbjuda som skådespelare.

Den uppgift som gavs till mig i föreställningen var att gestalta och representera en flickgestalt som symboliserade hela världens flickgestalter. Den här flickgestalten genomgick en kris som fick henne att via en lek med Antigonemyten bli en krigarprinsessa som sedan mot slutet återgick till att vara flickgestalten. Man kunde alltså skönja ett slags båge och karaktärsutveckling om man ville fylla i de dekonstruerade ”tomrummen” och klippen med logik. Men det var inte meningen i den här produktionen och i den här regin.

Stenshälls regi betonar det kantiga och dröjer sig gärna i skarvarna mellan olika uttryck. Det här betyder att det hela tiden fanns en tydlig representation av någonting. Till exempel den grekiska kören med sina masker gjorde aldrig anspråk på att vara en trovärdig grekisk kör med ett virtuost maskarbete, utan den fungerade mer som en representation av och kommentar om kören och dess funktion.

Stenshäll ville inte att jag skulle ”spela” något, men han sökte ändå ett överdrivet och uppskruvat uttryck som skilde sig från det vardagliga. Det här blev en nöt att knäcka för min del. Jag upplevde att jag hade en verktygsback för rollgestaltning och karaktärsanalys i min ryggsäck, och jag trodde mig också greppa ”tekniken” för att inte spela och ”bara vara” ett slags upphöjd vardaglig scenversion av mig själv. Men hur skulle jag hitta det där andra, som inte var rollarbete och inte heller mitt eget personliga scenjag? Hur skulle jag över huvud taget tänka för att hitta någonting att ta fasta på?

Jag sökte stöd hos min kollega Mia Höglund-Melin som medverkade i samma föreställning. Hon gav mig tipset att jag istället för att tänka på spelstil och analysbågar kunde tänka arbetet som ett virrvarr av korta överenskommelser. Hon sa att hon tänkte sig att hon spelade någonting fullt ut i till exempel 10 sekunder för att sedan växla till något nytt. För henne var det inte av betydelse om publiken fick nycklar till att känna till vad hon spelade när och var. Det viktigaste var att hon själv hade klart för sig vad hon spelade.

Det här öppnade åter igen upp för insikten om att jag måste ta ansvar och fatta egna beslut när jag av olika orsaker inte greppar eller klarar av att följa de direktiv som text eller regi ger mig. Jag mindes hur jag tacklade situationen under klassikerprojektet *Yerma* (se sidan 28) och använde mig av samma metod igen.

Jag gick noggrant igenom alla mina scener och försökte hitta bilder och hållhakar som kunde hjälpa mig i mitt arbete. Tanken om att hitta många korta överenskommelser verkade åtminstone i teorin stämma överens med mitt tidigare arbete med att hitta inre bilder som triggers för olika situationer. Men den här gången fungerade det inte i praktiken.

Den här gången var det mycket knepigare att jobba på egen hand än vad det varit i klassikerprojektet. Jag märkte att materialet till *Spår (av Antigone)* inte triggade bilder hos mig lika lätt, och jag märkte också att nyanserna och marginalerna mellan olika uttryck var mindre – och därför mera sublima att jobba med.

Jag hade till exempel en scen där jag för första gången skulle komma in som krigarprinsessan Antigone, i full krigarprinsesskostym, men jag skulle ändå inte gestalta henne. Jag skulle kommentera det som just skett på scenen. Jag skulle på sätt och vis vara mig själv men inte kommentera med någon värdering. Jag skulle vara neutral men inte föreläsande, mig själv men inte personlig och allt det här med en uppskruvad energi. Vad jag än erbjöd verkade det bli för mycket åt något håll. Jag blev låst och visste över huvud taget inte vad jag skulle ta fasta på. Jag hade en bild av att jag var en antropolog som kom in i ett slags museum för att förklara kontexten för besökarna. Bilden fungerande inte i och med att den lätt triggade något som upplevdes som förevisande hos mig. Jag släppte bilden, hittade aldrig någon ny att jobba med, och kände mig väldigt förvirrad varje gång jag gjorde den här scenen.

Det här exemplet har fått mig att tänka att det antagligen krävs vissa förutsättningar för att mitt eget arbete med inre bilder ska fungera. Med förutsättningar tror jag att jag menar någon form av övergripande uppgift. Jag behöver känna vilken värld eller stil föreställningen verkar inom för att jag både ska kunna se och formulera den övergripande uppgiften. Först då är det möjligt för mig att kunna vidareutveckla och ”krydda” med mitt personliga arbete med egna bilder.

I samma föreställning fanns det till exempel en lång sekvens av att jag bara stod i mitten på scenen, iklädd mask och beskrevs av de andra skådespelarna.



Här jobbade jag med bilden av att jag var en 12-årig flicka som står som visningsexemplar inför en hel klass under en lektion i sexualundervisning. Bilden triggade ett velande kroppsspråk hos mig som fick mig att hela tiden växla ben att stöda på, dölja magen med mina armar och på olika sätt skydda mig. Här var omständigheten så pass tydlig (att introducera Flickan) och det gjorde det lättare för mig att hitta någonting att arbeta med.

*Krigarprinsessan Antigone i full kostym. Foto Ola Kjelbye, Göteborgs stadsteater 2015.*

### *”Just be a worker”*

Mot slutet av mitt praktikår i Sverige anställdes jag som ”performer” för examensproduktionen *Skymning: Gryning* vid Stockholms dramatiska högskola. Målsättningen var att en dramaturg, en scenograf, en kostymör, en ljudesigner och en tekniker skulle göra ett slags installation/performance som examensföreställning med hjälp av en skådespelare (jag) och två dansare. Eftersom vårt arbetspråk var engelska kommer även en del av de exempel och citat jag tar upp i detta stycke att vara på engelska.

Vi jobbade väldigt kollektivt, läste filosofiska texter, gjorde uppgifter och experiment och arbetade workshop-betonat. När vi sedan skulle utkristallisera allt arbete till en föreställning landade vi på en idé som för mig i praktiken betydde att jag skulle flytta olika spegeltäckta lådor som symboliserade monoliter. Efter att ha flyttat monoliterna skulle jag styra och manövrera en stor upplåst ballongliknande skulptur för att sedan försvinna in i rök och blinkande ljus.

Den uppgift som formulerades till mig och dansarna var att ”just be a worker doing his or hers job”. Tanken var inte att representera en ”worker”, utan att på riktigt jobba, vilket jag också gjorde genom att flytta monoliterna och manövrera ballongskulpturen. Arbetet i sig var ganska monotont och efter ett tag kunde jag börja utmana mig med att hitta på inre bilder för att både skärpa min prestation och angelägenhet.

En av de bilder jag formulerade var en bild av att min kropp var en del av ett måttband. Den monolit jag senast flyttat blev en punkt som var i förbindelse med nästa monolit och så vidare. Jag tänkte mig att alla de vägar jag färdats i rummet bildade ett stort mönster som hängde ihop. Det här underhöll mig, skärpte min koncentration och angelägenhet och lär också för publiken ha gett ett intryck av att jag var väldigt försjunken i och motiverad till mitt arbete. Det här var ju också syftet med att representera ”just a worker doing his or hers job”, som var den rubrik vi inom arbetsgruppen hade formulerat för uppgiften.

Jag kunde alltså via mina erfarenheter av att jobba med olika energier, uttryck och riktningar som skådespelare formulera en inre bild som skärpte mitt arbete i att representera en arbetare. Det här fick mig att inse att det hantverk jag börjar besitta via min utbildning och mitt påbörjade arbete med att använda mentala representationer och inre bilder som verktyg, går att använda till många olika ändamål – bara jag själv vet hur jag ska anpassa och formulera det.



*Modellen till föreställningen Skymning: Gryning  
på Stockholms dramatiska högskola 2015.*

## VARA

Knappstöparen i Henrik Ibsens Peer Gynt säger: Att vara sig själv – är att offra sig själv. Jag har länge funderat på vad det här betyder och aldrig riktigt funnit något svar.

Kanske är svaret av en sådan natur att det dyker upp enligt situation och kan formas och anpassas enligt behov. Om jag söker ett svar på Knappstöparens fråga i den här kontexten säger jag: att vara sig själv på scenen – är att rannsaka sig själv och offra de försvarsmekanismer eller kontextuellt inlärd beteenden som fjärrmar dig från ditt sanna jag.

I arbetet med det första konstnärliga magisterprovet inom min magisterutbildning, föreställningen *Det finns minst 1000 sätt*, försökte regissören Tatu Hämäläinen få oss skådespelare att bli så nära oss själva som möjligt. Han påpekade att vi skulle vara vuxna och i den ålder vi på riktigt är. Inte förminska oss och försöka plocka charmpoäng genom att göra oss till – och inte heller göra oss större på ett schablonartat rollaktigt sätt.

För mig blev det här en ögonöppnare. Vad ska jag ta fasta på när all ornamentering och bildgestaltning är borta? Hur mycket av mitt beteende på scenen – och privat – kommer från att jag upplevt det som gynnande i den kontext jag verkat i? Och hur kan jag använda denna nya insikt för att också bredda de ofta schablonartade rollerna skådespelare typecastas till, som till exempel jag själv som kvinna?

Under arbetet med *Det finns minst 1000 sätt* gjorde jag ett medvetet val att inte arbeta med inre bilder. Det här valet bottnade i en vilja till att utforska och närma mig en mer avskalad och manérfri version av mig själv. För att kunna göra det här närmandet kände jag att jag ville vara så öppen och metod- och kontrollfri som möjligt. Det här kändes naket och okontrollerat för mig, som gärna jobbar medvetet och strukturerat, men det kändes också som en förutsättning för att hitta ett varande som inte enbart byggde på inlärd beteenden.

En produktionsprocess på några månader är för kort för att grundligt djupanalysera och förändra inlärd beteenden. Att förändra inlärd beteenden kräver en definition av vad som är medfött eller internt och vad som kommer utifrån. Det i

sin tur kräver en lång diskussion och medvetenhet om biologi versus miljö. Den diskussionen kräver i sin tur kunskap och tillgång till forskningsresultat som kanske inte ens ännu är tillgängliga för oss människor i dag.

Jag upplevde ändå att jag hann få flera tankeställare om mina inlärdade beteenden och manér under processen med *Det finns minst 100 sätt*. Den fråga som verkligen fastnade och jag ofta uppehöll mig vid var hur vi porträtterar kön på scenen.

Eftersom jag själv identifierar mig med det kvinnliga könet, och även brukar bli definierad som kvinna av min omgivning, tänker jag nu gå in på mina tankar om hur jag upplever att både scenkonsten överlag, och min utbildning i synnerhet gett tydliga signaler om hur kvinnor ska vara. Jag upplever att dessa tankar hör ihop med tankar om att vara sitt sanna jag på scenen, eftersom könet och könsnormer både kan erbjuda och kräva tydliga bilder av ett varande.

### *Den effektiva kvinnan under lupp*

Tatu Hämäläinen påtalade att vi har en tradition av att spela starka, effektiva, expressiva kvinnor på scenen i Finland. En tradition som i förlängningen innebär att skådespelerskor måste bredda sig till kvinnliga kraftpaket med till exempel lägre röst, tydliga riktningar och vild energi. Den här traditionen bottnar säkert i en välvilja som knyter an till ett slags feministisk uppvaknande som påstår att den sköra kvinnan är förlegad och den nya tidsandan kräver starka kvinnor på scenen. En tanke om att scenkonsten kräver mindre porträtt av menlösa Tea Elvsted eller ljuva Ofelia och istället vill satsa på nyckfulla Hedda Gabler eller riviga Gertrud.<sup>2</sup>

Jag kände igen mig i den här säkert både medvetet och omedvetet uttalade ”beställningen” av starka kvinnor på scenen. En beställning som jag i många fall formulerat helt på egen hand för att bli tagen på allvar eller för att känna att jag gestaltar en kvinna som jag själv kan tycka att känns aktuell och trovärdig.

Under min kandidatutbildning arbetade jag hårt för att hitta ett slags scenpersonlighet som skulle uppfattas som stark, temperamentsfull och tät istället för bräcklig, snäll eller hysterisk. Jag har aktivt försökt sänka mitt röstläge (för alla vet ju att alla framgångsrika kvinnor har lågt röstläge - någonting som många av de

---

<sup>2</sup> Karaktärer ur Henrik Ibsens pjäs Hedda Gabler och William Shakespeares Hamlet.

pedagoger jag arbetat med under min utbildning på Teaterhögskolan påpekat). Jag har till och med letat efter konkreta kraftbilder som jag klistrat in i mina arbetsdagböcker eller haft i mitt pennskrin som inspiration. Starka kvinnoförebilder, en bild på en man med ett gigantiskt könsorgan och andra pondusingivande bildförslagor.

*Kukmannen som sedan några år tillbaka huserar i locket till mitt pennskrin för att ge inspiration och kraft: var så god!*



Allt det här arbetet bygger ju egentligen bara på ett slags schablon och en stereotyp bild av en, i det här fallet stark och effektiv, kvinnoroll som en bestämt att ska eller får finnas. Jag inser att jag i min jakt på att fylla skolans krav på att bli starkare, på ett mycket effektivt sätt, och helt utan självrannsakan, gått in för att göra en massa manér för att bli ”stark” och ”effektiv” på scenen.

Jag har föreställt mig att jag har eld i mitt centrum för att kunna aktivera det mer och få en tydligare kraftenergi (lite som kukmannen på bilden). Jag har sänkt min röst och talat i en talton som fått mig att känna mig som en Zarah Leander-imitation. Jag har aktivt försökt gestikulera sparsammare med både armar och ansikte

för att inte verka nervös eller tillmötesgående med ett huvud som har en tendens till att falla på sned när jag talar. Jag har försökt skapa bilden av att jag kan göra mina skulderblad bredare, det här för att hitta ett uttryck för högre status. Jag har aktivt jobbat på att fokusera blicken på den jag pratar med istället för att flacka och uppfattas som kokett. Med mera, med mera.

Alla dessa åtgärder kan säkert i viss mån tangera någon form av övergripande skådespelarträning. Jag säger inte att det i mitt fall har varit obefogat att arbeta med ett lägre röstläge och en mer centrerad energi. Det jag vill reflektera över är varför jag fått, och även gett mig själv, så starka signaler om att dessa sätt att uttrycka sig representerar en viss sorts kvinnlighet som är okej på scenen och varför en annan sorts kvinnlighet inte accepteras eller uppmuntras på samma sätt?

Det jag inser nu är att alla dessa åtgärder för att hitta vissa uttryck har fjärmat mig från mig själv och min egen närvaro. Visst, att vara skådespelare är att lägga på lager av uttryck enligt behov - men det jag gjort är att jag börjat ta en stor del av dessa uttryck för sanning. Det har i sin tur gjort att jag utvecklat ett slags påklistrat varande. Jag har istället för att hitta någonting som är sant för mig, utvecklat ett slags scenpersonlighet som effektivt gett mig positiv respons. Jag har spelat *bilden av* en stark, tydlig kvinna. Jag har anpassat mig till *bilden av* en bra skådespelare.

Jag har vid närmare eftertanke börjat tro att denna schablonbild kan fungera som ett filter – ett slags hinna - som hindrar mig från intuitiv kommunikation. Och om jag redan har en massa lager av uttryck i mitt ”kärnvarande” på scenen, blir det inte ett kaos av uttryck då när jag ska börja bredda mitt neutrala jag och till exempel sätta på olika uttryck för att spela distinkta typer och så vidare?

I arbetet med *Det finns minst 1000 sätt* behövdes inte den effektiva, starka kvinnan. Det som nu var i fokus var att vara närvarande med publiken och skapa ett rum som både de och jag ville umgås med varandra i. Bort med spända blicken, bort med artificiella rösten och bort med att stå brett i benen och rak i ryggen och bort med bilden av ett brinnande centrum.

De båda typerna av kvinnlighet (stark/skör) som jag nämner är i min mening bara bilder, stereotyper och representationer av någonting. Om man kopplar ihop dessa bilder med någon form av genuint varande tycker jag att man gör sig själv

och andra en björntjänst. Ett varande kan inte bygga på någon form av beställning utifrån. Frågan är om det över huvud taget går att hitta ett sådant varande. Jag vet inte.

Det jag vet är att jag anser att den här kategoriseringen av kvinnliga energier är förlegad och i sig inte har så mycket med skådespelararbete att göra. Kvinnobilden är under förändring – scenkonsten likaså – och då är det inte motiverat att leverera förlegade uppfattningar som sanningar. Jag anser att en av scenkonstens uppgifter är att vara en förlaga, en bild av att så många olika slags människor som möjligt kan handla på så många olika slags sätt som möjligt. Om vi hela tiden matas av begränsande bilder börjar vi också bekräfta dessa bilder. Enfaldiga bilder förhindrar mångfald.

## AVSLUTNING

Den här essän har tagit upp många olika aspekter av hur inre bilder kan stöda skådespelaren i arbetet. För mig är inre bilder främst ett verktyg för att hitta fokus, koncentration eller nya energier och ingångar till ett skådespelararbete.

Jag vänder mig till inre bilder när jag känner att jag vill fylla eller hitta någonting utöver de givna ramar som satts i repetitions- eller föreställningssituationen. Inre bilder kan som sagt ge mig fler plan att arbeta på. Det här håller mig mer inspirerad och alert.

Det jag ändå kommit fram till genom att analysera mitt eget arbete med inre bilder, är att det krävs vissa förutsättningar för att arbetet ska fungera. Om jag inte är införstådd med vilken värld eller associationsbana vi rör oss inom i processen, har jag svårt att formulera bilder. Jag blir låst och börjar tvivla på att de bilder jag försöker formulera passar in i sammanhanget. Då står jag handfallen med en febril vilja till att greppa någonting att ta fasta på – en bildlig beskrivning av ett tillstånd, som redan i sin beskrivning signalerar det omöjliga.

Det jag ändå märkte i mitt arbete i produktionen *Skymning: Gryning* på Stockholms dramatiska högskola, är att jag relativt snabbt kan omformulera bildarbetet för nya sammanhang och genrer. Det fick mig att inse att det hantverk jag börjar besitta via min utbildning och mitt påbörjade arbete med att använda mentala representationer och inre bilder som verktyg, går att använda till många olika ändamål – bara jag själv vet hur jag ska anpassa och formulera det.

Avslutningsvis vill jag konstatera att det kan hända att de teorier eller tankar som presenterats i den här essän inte kommer att fungera i längden i mitt skådespelararbete. Jag tänker mig ändå att resan får bli viktigare än målet i det här fallet. Till exempel det att jag via den här essän försökt få en överblick över olika aspekter av inre bilder, mental träning och visualisering kan ge mig framtida verktyg och ingredienser för en personlig skådespelarmetod. Jag tror att dessa ingredienser hittas bäst genom att både samla kunskap och förbehållningslöst testa sig fram – vilket jag också tänker mig att har varit ett syfte för den här essän.

## KÄLLOR

Bacci, Francesca & Melcher, David (2013), *Art & the Senses*, Oxford: Oxford university press

Bergström, Gunilla (2012), *Osynligt med Alfons*, Rabén & Sjögren.

Blair, Rhonda (2008), *The actor, image, and action*. Acting and cognitive neuroscience, Milton Park: Routledge

Egidius, Henry, *Psykologilexikon*, Hämtat 20.12.2016 från <http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=mental%20representation>

Heed, Sven-Åke (2002), *Teaterns tecken*, Lund: Studentlitteratur

Hilton, Warren (1914), *The Power of Mental Imagery*, The floating press.

Ibsen , Henrik (1867), *Peer Gynt*, Gyldendal.

Johansson, Maria (2012), *Skådespelarens praktiska kunskap*, Stockholm: Premiss förlag

Lakoff, George & Johnson, Mark (1999), *Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to western thought*, New York: Basics Books i Blair, Rhonda (2008), *The actor, image, and action*. Acting and cognitive neuroscience, Milton Park: Routledge

Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Exploring common ground: Comparing the imagery of dancers and aesthetic sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 375-391. doi:10.1080/10413200802210795. Hämtdatum 6.1.2016

Saint-Denis, Michel (2012), i Evans, Mark, *The Actor Training Reader*, London: Routledge

Sartre, Jean-Paul (1948), *The psychology of the imagination*, London: Routledge.

Sonenburg, Janet (2003), *Dreamwork for actors*, New York: Routledge

Tjechov, Michail (1953), *Till skådespelaren*, Helsingfors: Schildts och Söderströms

Tunström, Göran (1984), *Juloratoriet*, Stockholm: Albert Bonniers förlag.

White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.

Hämtdatum 27.12.2015

## **BILDER**

Pärmbild: Stenmark, Jan (2010), *Pennan i näsan*, Kartago Förlag.

s. 24 : Foto Gadi Dagon . Hämtat 4.4.2016 från <http://www.dancespirit.com/margarets-musings/an-ode-to-batshevas-dancers/>

s. 25: Okänd upphovsman. Hämtat 2.4.2016 från <http://vsfitness.com/services/mental-conditioning>

s. 30: Foto Skärgårdsteatern 2013

s. 31: Foto Skärgårdsteatern 2013

s. 35: Foto Ola Kjelbye, Göteborgs stadsteater 2015.

s. 37: Foto Elisa Makarevitch, StDh 2015

s. 40: Alexey Shtern, Incident at the River Oredez in Vyritsa in Summer 1999, 1999