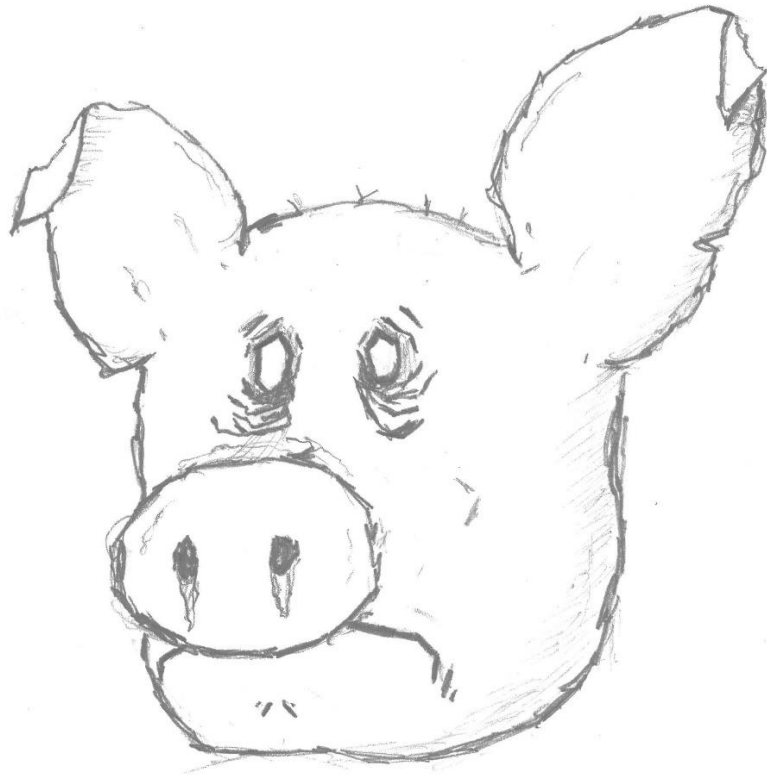


# Oswalds äventyr i skogen

en akt av depression

TOBIAS KLEMETS



**SAMMANDRAG**

DATUM: 03.05.2024

<b>FÖRFATTARE</b> Tobias Jan-Martin Klemets	<b>UTBILDNINGSGRUPP</b> DET SVENSKSPRÅKIGA MAGISTERPROGRAMMET I SKÅDESPELARKONST
<b>DEN SKRIFTLIGA DELENS/AVHANDLINGENS TITEL</b> Oswalds äventyr i skogen, en akt av depression	<b>DET SKRIFTLIGA ARBETETS SIDANTAL (INKLUSIVE BILAGOR)</b> 51 s.
<b>DET KONSTNÄRLIGA/ KONSTNÄRLIGT-PEDAGOGISKA ARBETETS TITEL</b> Dinner with Diane (Tobias Klemets, 07.02.2024, Teaterhögskolan i Helsingfors). Fyll i också en separat beskrivningsinformationsblankett (dvd-pärm). Den konstnärliga delen är en produktion av Teaterhögskolan <input checked="" type="checkbox"/> Den konstnärliga delen är inte en produktion av Teaterhögskolan (avtal om upphovsrättigheterna har gjorts) <input type="checkbox"/> Det finns ingen inspelning av den konstnärliga delen <input type="checkbox"/>	
<p>I min magisteruppsats, <i>Oswalds äventyr i skogen, en akt av depression</i>, reflekterar jag kring min depression och undersöker hur den påverkar mitt skådespelararbete. Jag undersöker och reflekterar även över vad en deprimerad skådespelare är, utmaningarna kring det samt hur jag kan använda mig av depressionen i mitt arbete. Kort och gott handlar denna uppsats om min upplevelse och resa med min depression, med teater och skådespelarkonsten som medresenärer.</p> <p>I denna uppsats får man utöver den reflekterande och undersökande texten även läsa en fabel om den sorgsna grisen <i>Oswald</i> och hans äventyr genom <i>Maestus skogen</i> där han söker efter svar till sin mystiska sorg. Jag har inkorporerat fabeln som ett form val för att verkligen kunna gå djupare in i depression som ett fenomen och vad det innebär att leva med depression. I den reflekterande och undersökande texten försöker jag reda ut hur det depressiva kan påverka helheten av mitt skådespelararbete såsom min identitet, min konst, min kropp, min arbetsdag, relationer, repetitioner och verktyg. Med denna uppsats har jag haft som mål att via dessa metoder som reflektion och fabel få en bättre inblick i hur depression och skådespelarkonst fungerar tillsammans, samt kunna ge mig själv svar och nya verktyg att använda till framtiden. Ett andra delmål har varit att dela med mig av mina upplevelser till andra deprimerade konstmakare, både för syftet att ge fler insikter i ämnet och att visa att vi inte är ensamma. Att vi fortsättningsvis finns.</p> <p>Denna uppsats har varit personligt viktig för mig. Den markerar slutet för min magisterutbildning samt är en skrämmande bekännelse av färg, av min person och min psykiska hälsa. Den är också ett erkännande till mig själv och min depression som varit med mig i ungefär 15 år. Jag har även konstaterat att det ännu finns väldigt lite forskning kring skådespelare och deras psykiska hälsa som sporrar mig att vilja undersöka samt skriva vidare om ämnet i framtiden. Diskussionerna kring skådespelares psykiska hälsa blir allt vanligare och vanligare och jag ser framemot att se vart det tar oss, förhoppningsvis till en mer hälsosam arbetsmiljö. Huruvida jag verkligen kommer skriva vidare får framtiden avgöra, men denna uppsats är en god grogrund för mig att börja med.</p>	
<b>ÄMNESORD</b> Depression, psykologi, skådespelarkonst, skådespelare, reflektion, fabel, gris, självmord, negativitet, tankar, minnen, psykisk hälsa	

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

---

1. INLEDNING	4
1.1. <i>Kapitel 1: Vintergryning på berget</i>	4
1.2. <i>Introduktion</i>	6
1.3. <i>Varför?</i>	7
1.4. <i>Problem och svårigheter?</i>	7
1.5. <i>Fabel?!</i>	9
1.6. <i>Kapitel 2: Det skalliga berget</i>	10

---

2. ÄR JAG FRAMFÖRALLT DEPRIMERAD ELLER SKÅDESPELARE?	14
2.1. <i>Kapitel 3: Ett besök hos Doktor Grodsson</i>	16
2.2. <i>Fortsättning på frågan</i>	21

---

3. DEN DEPRIMERADE SKÅDESPELAREN	23
3.1. <i>Hur påverkar depressionen min konst?</i>	25
3.2. <i>Kapitel 4: Den mörka asken</i>	27
3.3. <i>Arbetet för en deprimerad skådespelare</i>	30
3.4. <i>Vad är en deprimerad kropp och hur jobbar jag med den?</i>	30

---

4. DEN DEPRIMERADES ARBETSDAG	32
4.1. <i>En sådan morgon</i>	32
4.2. <i>Kapitel 5: Att bygga en fågelholk</i>	34
4.3. <i>Repetitioner</i>	38
4.4. <i>Verktyg</i>	41

---

5. TIPS & TRICKS!	43
5.1. <i>Sök hjälp</i>	43
5.2. <i>"Drick vatten." Dina basbehov</i>	43
5.3. <i>Ett varningens ord om självoptimering</i>	44
5.4. <i>Fokusera inte för hårt på enbart en hälsometod</i>	45
5.5. <i>Håll koll på dina energinivåer</i>	45
5.6. <i>kommunicera med dina kollegor</i>	46
5.7. <i>Du behöver inte vara ensam</i>	

---

6. SLUTORD	47
6.1. <i>Kapitel 6: Grönlandshajen</i>	48

---

7. KÄLLOR	51
-----------	----

# 1. INLEDNING

## 1.1. Kapitel 1: Vintergryning på berget

Himlens hav av mörker och stjärnor dansade i skyn över den sovande Maestusskogen. Allt var stilla så långt ögat och öronen nådde. Små skuggor vandrade tröslöst genom träden, snöhögarna låg tungt på berget, till och med skyns frusna moln verkade stå stilla var de var.

En sömnlös, snörvlande gris stirrade ut över skogens trädtoppar och tog in det sista av nattens lugn och tystnad. Stubben han satt på var hård som granit av kölden, likaså var en grå fågelholken som låg bredvid stubben. Luften var kall och istapparna som hängde från taket på hans lilla skjul på berget glimmade i skenet av månen som långsamt höll på att försvinna i horisonten. Snart skulle hela Maestusskogen vara fylld av fåglarnas kvittersymfoni till gryningens ära, till solens uppgång. Snart skulle alla skogens djur, insekter, fåglar och växter vara vakna och sätta igång dagen med arbete, dans, sång och leva sina liv till deras fullaste. Snart var natten borta och dagen framme. Grisen Oswald stängde sina ögon i ett svagt försök att lura sig själv att det ännu var natt, den fromma och förlåtande natten.

Solen sved i grisen Oswalds tryne när den reste sig över horisonten, kvittret från ivriga fåglar nedanför berget fick hans stora öron att vika sig och istapparna som hade börjat droppa av värmen fyllde honom med sorg. Natten, som var hans trygghet och gömställe, hade gått vidare och glömt honom kvar på sitt frusna berg.

Han kom inte ihåg senast han hade känt glädje över solens värme och fåglarnas sång, det var en tid som nu kändes så främmande. Då han var yngre och livet var mera...

Självklart?

Han hade så mycket spring i sina ben och han visste vart han var på väg då. Han kom enkelt upp ur sin halmbädd på morgonen. Hans skjul stod rakt upp mot den klarblåa skyn, likaså stod Oswald rakryggad mot himlen. Han kunde prata med sina otaliga vänner i skogen med ett leende under sitt tryne. Han kunde jobba på sina fågelholkar till hans bevingade vänners glädjesång. Han kom ihåg att den sången, det arbetet, de vännerna, det livet gjorde honom glad och lycklig. Oswald kom inte ihåg vad glädje kändes som längre. Vad det var för något. Varför solens strålar nuförtiden inte värmdes honom som tidigare.

Efter en stund av gediget funderande över svunna tider och minnes resande om hans liv fick han nog. 'Det är ändå lönlöst...' grymtade Oswald svagt för sig själv, tog fågelholken som låg bredvid honom i hans famn och gick in i sitt krokiga lilla skjul för att gömma sig i sin halmbädd. Fastän han hade konstaterat att det var lönlöst tidigare så fortsatte han ändå tänka på svunna tider, gömd under sin halm och ätandes på potatisskal. Innan Oswald slumrade in i en dvala från alla potatisskal han ätit, ignorerade han helt att hans lilla ruckel till hem knastrade plågsamt i fogarna...



Oswald på berget, gryning. Illustration av Tobias Klemets.

## 1.2. Introduktion

Mitt namn är Tobias Klemets, jag är deprimerad samt skådespelare. Och jag önskar dig hjärtligt välkommen till min magisteruppsats om just depression och skådespelarkonst och till fabeln om grisen Oswald. Jag önskar dig en trevlig liten båttur genom denna stormiga uppsats om depression, om mitt sätt att arbeta med depression, hur depressionen påverkar min konstnärliga praktik samt om min egna upplevelsen av det depressiva via Oswalds äventyr. Som mitt sista projekt som magisterstuderande på det svenska skådespelarprogrammet har jag valt att skriva om ett ämne som varit mig nu närt i ungefär 15 år. Om min depression och om mitt skådespelararbete, om att vara just en deprimerad skådespelare. Det här blir kul.

Innan vi går in på detaljer som *Varför?* och *Problem och svårigheter?* och *Fabel?!* Så vill jag berätta lite om mig själv. Tobias Jan-Martin Klemets äro mitt fulla namn, jag är Österbotten bördig från gårdssamlingen Helsingby på en liten bondgård som huserade ett hundratal svin, även min familj, samt var omgiven av några hektar åkrar. Jag är den yngste av tre bröder, eftersom båda mina bröder valde mer hand-praktiska konkreta yrken såsom skogsarbete och gassvetsning var det en självklar sak att jag som den yngste skulle välja den konstnärliga vägen av teater och förvirra resten av släkten. Min nära familj har däremot alltid varit stödjande av mitt livsval, vilket är en lyx inte många kulturarbetare från landsbygden fått men som jag hoppas ändras till framtiden mer och mer.

Jag påbörjade min färd som skådespelare ungefär 2011 via Smedsby byarevy och fortsatte med Korsholms sommartheater och olika amatörteatersammanhang. Efter mina avklarade gymnasiestudier så valde jag att börja studera på yrkeshögskolan Novia scenkonst, jag står ännu för att det var ett bättre val än att bli historielärare på valfritt svenskt högstadium. Fastän den månatliga lönen skulle varit trevlig.

Efter att jag tog min examen från Novia så fortsatte jag vidare med livet. Efter flertal sommartheaterproduktioner, podcastar angående sommartheater, civiltjänst på Wasa teater, arbetslöshet, andra kulturprojekt och en period av att försöka undvika bli slagen av barn som eftisledare så hamnade jag plötsligt på Teaterhögskolan i Helsingfors. Jag fick vidareutveckla mitt skådespelararbete, uppleva flertal produktioner samt jobba med drag. Och här är jag nu med min uppsats, med min förvirrade personlighet kombinerad av stads- och landsbygdkultur, med min depression och med dig. Det är fint att du är här också.

### 1.3. Varför?

Låt oss gå vidare till *Varför?* Varför skriver jag om skådespelarkonst och depression? Jag konstaterade tidigt att jag inte kunde skriva om något annat än just detta fenomen som är så nära mig och som påverkat hela mitt liv. Jag kunde ha skrivit om min arbetsprocess med mitt konstnärliga lärdomsprov *Dinner with Diane* på Teaterhögskolan i Helsingfors, eller angående skillnaderna mellan hög- och lågkultur, om hur viktigt amatörteater är enligt mina egna reflektioner, om landsbygds teater/skådespeleri och så vidare. Alla dessa intresserar mig ännu, alla dessa skulle varit "bra" att skriva om och varit viktiga för mig, men det skulle känts fel att ge dessa ämnen företräde innan jag skriver om depression och skådespeleri. Jag har varit diagnostiserad minst 10 år med depression men är säker på att jag varit deprimerad i ungefär 15 år. Till stor del milt-deprimerad, periodvis svårt-deprimerad, till sist ett par gånger självmordsbenägen.

Det depressiva har varit med mig halva mitt liv och lite under halva mitt liv har jag jobbat på scen som skådespelare, dessa två har stundvis varit varandras förbannelser och i andra stunder existerat helt i symbios. Båda har format mig som människa, det depressiva har påverkat mitt konstnärskap och mitt konstnärskap har påverkat det depressiva. Alltihopa på gott och ont, allt instoppat i en stackars bybo.

Jag kände starkt att nu om någonsin vill jag skriva och ta en djupdykning in i mitt depressiva jag och i mitt skådespelararbete. Dessa två har existerat så länge i mig, sida vid sida, utan att jag frågat hur de egentligen fungerar tillsammans. Så jag konstaterade att det var dags att ställa de svåraste frågorna hittills till mig själv, om mitt mående och konsten, och ta mig an den svåraste skrivprocessen jag varit med om hittills i mitt liv.

### 1.4. Problem och svårigheter?

Vad om *Problem och svårigheter?* då? I början förstod jag att det inte skulle bli en enkel uppgift, men jag togs ändå på sängen av hur knepig uppgiften blev. Åtminstone vrickade jag foten efter att jag stigit upp ur sängen.

För att ta upp en av utmaningarna så gick jag poetiskt nog in i en tyngre depressiv fas när jag började skriva på denna uppsats, ett litet kosmiskt skämt antar jag men inte så förvånande. Mitt mående blev genast sämre efter att jag hade slutfört mitt konstnärliga lärdomsprov *Dinner with Diane*. En relativt normal företeelse som verkar hända de flesta, särskilt för mig, efter att man haft en mer intensiv kreativ process som kräver

mycket av en. *Dinner with Diane* var just en sådan krävande process, vilket ledde till att jag och mitt huvud ramlade in i diket återigen och tänkte 'Jaha, men det här är inte nytt. Det kommer att gå över som förut!'. Det jag inte var beredd på var hur länge jag blev fast i diket, under hela processen av denna uppsats har jag förblivit i diket. På gott och ont.

Det andra som förvånade mig desto mera var hur lite skrivet det verkade finnas om depression och skådespelare i samma mening, särskilt då min upplevelse av att prata om psykisk ohälsa mellan konstnärer verkar så vanligt nu för tiden.

En av de få statistikforskningar jag hittade var från Sydney University som gjorde en omfattande studie om arbetskraven för 782 skådespelares samt deras psykiska ohälsa från 2015.

*Our most striking finding confirms what people in the industry know and talk about. Actors are highly skilled, low paid workers, who experience anxiety, stress, and, most seriously, depression at high levels.1*

-Demands of acting hurting mental health, Maxwell, 2015

Jag hittade även litteratur som handlar om dramaterapi och psykologiska analyser om olika pjäser. Däremot är det märkligt svårt att hitta texter som direkt handlar om skådespelares erfarenheter kring depression och hur det påverkar deras sätt att arbeta samt deras konst, åtminstone har det varit svårt för mig att hitta. Förhoppningsvis är det enklare för någon annan att hitta än för mig, förhoppningsvis har jag sökt på fel ställen. För om det verkligen är så att det finns en genuin brist på information och forskning så kommer jag aldrig slippa mitt dumma förvirrade ansiktsuttryck.

Det sista jag vill ta upp angående problem och svårigheter är en fråga om relevans och självdistans. Vad är egentligen relevant att ta upp då jag personligen, i mitt depressiva tillstånd, känner att allt om mitt depressiva-skådespelartillstånd är relevant? Ena sidan i mig menar att det är relevant att ta upp hela min barndom för att verkligen kunna djupdyka i hur jag fungerar som skådespelare. Den andra sidan påstår att jag enbart borde hålla mig till facklitteratur och hålla så stor distans till mig själv som möjligt. Den relativt förnuftiga sidan i mig menar att det bör vara en sorts kombination av personligt och distant. Vilket åter leder till problemet; vad är relevant? Vad är relevant för mig som skriver och funderar, samt för dig som läsare?

Observera: Att försöka gissa andras eller i detta fall en läsares behov via en uppsats är ett gott tecken på *people pleasing*, eller behagsjuka, som kan finnas hos en deprimerad individ. Detta gäller åtminstone min depression, så det är ganska relevant ändå.

## 1.5. Fabel?!

Ja, fabel. Min inre kritiker blev galen när min inre kreativa föreslog detta koncept. Jag tänkte det först som ett roligt tillägg till både mig själv som skrivare och för att göra en liten revolt gentemot akademiska skrivregler, vad akademiska skrivregler är för något har jag nästan glömt och jag antar att det även syns. Men med tiden så grodde fabelidén i mig allt starkare och att använda fabel som en form i denna uppsats fick faktiskt en stor betydelse. Varför jag ville lägga till fabeln om Oswald är för att jag innerligen tror att *Oswalds äventyr i skogen* är nödvändig för att kunna förklara hur det depressiva, min depression, känns och manifesterar sig. Jag tror ingen hypervetenskaplig formulering om depression kan ordentligt beskriva depression och vad det innebär till sitt fullaste för en människa att ha depression, men det poetiska kan. Det poetiska har bevisligen gjort det flera gånger innan, via Van Goghs tavlor, Virginia Woolfs texter, Joy Divisions sånger, Kafkas böcker och många flera. Så jag påstår här och nu, med gott samvete, att alteregot Oswald måste vara en del av denna uppsats. Vilket har såklart gjort saker svårare för mig, för nu behöver jag också skriva en hel fabel om en liten deprimerad gris som bygger fågelholkar. Vilket i sig är också helt fantastiskt.

Detta var slutet på introduktionen till min uppsats. Du har dock lite till att läsa om du så tycker. Eller så läser du bara om grisen Oswald, eller tar del av mina tips för och mot depression i slutet, eller så läser du allt! Hur som så önskar och hoppas jag att du får en fin läsoplevelse, Det är fint att du är här. Det är fint att du finns. Innan vi helt börjar så kan detta vara väsentligt för dig att veta:

*Depression is a condition that most people think they understand. However, in psychiatry we have a specific definition. A person has to have five (or more) of these symptoms everyday for at least two weeks: (1) depressed mood (sad, empty, hopeless); (2) decreased pleasure and interest in things; (3) significant weight loss (or decrease in appetite) or increase in appetite; (4) insomnia or hypersomnia; (5) agitation or slowing down; (6) fatigue or loss of energy; (7) feeling worthless or guilty; (8) decreased ability to think or concentrate; (9) recurrent thoughts of death.*

-Psychiatry on the stage, Berman, 2023 (s.96)

## 1.6. Kapitel 2: Det skalliga berget

**‘VAKNA UPP, DU DIN LILLA GRIS’** Som en blix flög Oswald ut ur sin halmbädd, vettskrämd över det dånande brölet som hade väckt honom ur sin matkoma. Han stod skakandes på sina två klövar mitt i sitt dammiga skjul och kollade frenetiskt kring sig. Halmstrån och dammtussar svävade långsamt kring honom där han stod, vad i hela fridens namn kunde ha gjort ett sådant ljud? Det var en röst, det var Oswald säker på, men hade alla vintrar av ensamhet äntligen kommit ikapp honom? Hade han äntligen blivit galen av hans eviga diet av potatisskal och hörde nu röster? Oswald lyssnade kring sig med sina stora öron men kunde bara höra hans egna andetag, vinden som ven mot skjulet och... Ett konstigt knastrande i balkarna. ‘E... E de n-nån där?’ Lyckades Oswald med en liten röst pipa ut, det överröstade knappt vinden och knastret.

**‘VA- VAD VAR DET DÄR? FÖRSÖKTE NI SÄGA NÅGOT? DET VAR BANNE MIG ETT KLENT FÖRSÖK.’** Dånade rösten tillbaka och fick Oswalds tröga blod att helt frysa, otroligt nog hittade blodet sin väg till sin strupe och han försökte igen.

‘J-ja-...JA FRÅGA OM NÅN VA DÄR! VEM DÄR? VA VILL DU MIG?!’

**‘HERREDUMILDE DET ÄR VÄL KLART ATT DET ÄR “NÅGON” DÄR, NI KAN JU HÖRA MIG. NOG OM DET, DU MÅSTE UT UR EDER HYDDA. DEN HÅLLER PÅ ATT RÄMNA-’**

‘Va?! Va menar du, vadå rämna??’ **‘AVBRYT MIG ICKE, SLUT PÅ FRÅGOR, UT UR SKJULET NU.’** Oswald förstod knappt vad det var som hände eller varifrån den enorma rösten kom ifrån, men när han kollade upp så såg han att taket hade börjat spricka och träbitar föll ner på hans tryne. Hela hans skjul började skaka och brista överallt, knastret var överallt nu. Den lilla grisens instinkter, som man kunde trott ha avlidit för länge sen, tog över och på alla hans fyra ben löpte han genom sin slitna dörr som en komet av fläsk. I samma stund som han snubblade över en snöhög och landade på magen, så hörde han hur något bakom honom rämnade. Oswald stod långsamt upp och kollade bakom sig. Hans lilla skjul, hans sneda hem, var nu bara en hög av ved. Oswald kunde bara stirra, små tårar läckte från hans ögon och frös mot hans kind. Oswald ville inte tro på vad han såg, hans ansikte som förut alltid såg sorgset ut såg nu ut som ett regnmoln, eller ett block av smält smör. Han la sina klövar för sina ögon, gråtandes, och backade bort från högen. Hans hem var borta, hans fågelholkar från en bättre tid, hans minnen, halmbädden och potatisskalen. Allt var borta. Han må inte ha varit lycklig där, men det var hans hem och det var det närmsta till trygghet han visste.

Hans panik grodde och grodde, hans sorg var omättlig, och Oswald fortsatte att backa bort från hans hem med klövar för sina ögon. Han hoppades att det bara var en sedvanlig, men extra hemsk, mardröm.

**‘DET ÄRO SYND OM DITT RUCKEL, JA, MEN OM NI FORTSÄTTER VANDRA BA- JAHA.’** Oswald hade i sitt bölande inte märkt hur långt bak han hade gått. Innan rösten hann varna honom så gav marken vika för luft under Oswald, med ett ylande-grymtande föll Oswald från toppen av berget. Han föll, och föll, och föll, det såg ut att aldrig ta slut. Han dunsade igenom moln och skrek ut mot trädtopparna som närmade sig honom allt mera. Han stängde sina ögon, hoppades fortfarande på att det bara var en dålig dröm, hoppades på att vakna upp i sin halmbädd. Samtidigt förstod han att detta kanske var slutet, en mörk sida av honom accepterade tanken lite väl snabbt, tårar flög efter Oswald som ett spår av regndroppar där han föll, hans ylande hade bytts ut mot ett stilla snyftande. Bakom hans stängda ögonlock kunde han se två mjölkvita ögon i mörkret som såg in i honom.

Oswald visste och kände att marken var nu nära, han hade fallit för länge, snart skulle ett sista duns höras och sen var det det. Detta var slutet, dunset är just här.

*FLUMS.*

‘... Flums..? Vadå Flums?’ Tänkte Oswald. Komiskt nog var det ljudet som förbryllade honom, men inte att han hade slutat att falla. Han öppnade sina ögon och såg en stilla himmel ovanför sig, var han död? Nej, han hade landat och inget gjorde ont, det var faktiskt ganska mjukt och skönt. Han satt upp, andades in och gav ut ett förbryllat grymt när han såg omkring sig. Mossa, han hade landat på en stor hög av mjuk mossa vid foten av berget, Oswald hade inte helst fått ett blåmärke av hans fall. Mosshögen han satt på kändes mera som en ballong än en vanlig stor sten som mossa oftast växer på.

**‘NÄMEN, TÄNK SIG VILKEN TUR DU HADE SOM LANDADE RAKT PÅ MIN FOTBÖLD. KAN DU DOCK GÅ AV, DEN ÄRO ÖM.’**

Oswald var otroligt nog hel och oskadd från hans fall, han hade varit helt säker på att det var hans slut. Han gled ner för den stora vårtan på bergets fot ner på trygg mark igen, med stora ögon kollade han omkring sig. Den djupa skogen var framför honom, oändliga mängder träd som byttes ut av flera träd i alla dess olika sorter. Björkar, tallar, granar och några andra han inte alls kände till. Det måste vara nykomlingar, tänkte Oswald. Hur länge hade han isolerat sig på berget utan att komma ner riktigt? Tankar om hans ensamhet, om hur många gånger han hade ‘Storkat’ hämtmat till sin dörr utan

att någonsin fråga kuriren om omvärlden. Hur mycket hade ändrats sedan han sist var här nere? Hade han stått stilla i tiden? Vems ögon såg han i mörkret? Varför kände han en vag besvikelse över att bergets mossvårta fanns just där.

Träden och de enstaka skatorna som fanns i deras trädtoppar kollade intresserat på Oswald, särskilt träden, de hade inte sett den där grisen på... Ja, om helst skymningen visste när. De hade nästan glömt honom, men träd glömmes aldrig. Skatorna tappade sitt intresse efter att de märkte att Oswald inte hade något som glittrade på honom, hans slitna halare kunde man inte helst bygga bo av. Allt stirrande och tänkande, från både gris och träd, avbröts till slut av berget som irriterat mullrade till. **‘JA, SE NU VAD DU GJORT DITT OSALTADE SVIN.’**

Oswald vaknade upp igen från sitt tankefångelse med ett ryck och förundrat svarade: ‘Va? Va ha jag gjort då? Jag föll just från dig nästan till min död efter att ha förlora mitt hem, va kan jag ha gjort under den tiden för att få dig att anklaga mig för... Ja, VAD? E de din vårta?’

**‘JAG KUNDE INTE BRY MIG MINDRE OM MIN VÅRTA ELLER DITT FALL, MEN SE PÅ MIG NU! JAG ÄR ETT BERG UTAN HÅR SAMT HATT PÅ MIN SKALP!’**

‘Utan... Hatt? Vadå för hatt? Det fanns ingen hatt på dig, det enda som fanns där uppe var jag, stubben och mitt skj-’

**‘JA, DITT RUCKEL! DET VAR DET ENDA JAG HADE KVAR EFTER ATT MITT ENDA HUVUDTRÄD HADE BLIVIT TILL EN STUBBE. DET VAR MIN ENDA ACCESSOAR, MITT ENDA PLAGG, MIN ENDA HATT!’** Berget hade gråten i sin strupe. **‘DITT EVIGA MOLANDE OCH INRE BEKLAGANDE BLEV SÅ OMVÄLVANDE ATT MIN STACKARS HATT INTE ORKADE MED LÄNGRE OCH... OCH... RÄMNADE TILL SMÅ BITAR ISTÄLLET! NU SER DET UT SOM OM JAG HAR MJÄLL ISTÄLLET, ALLT PÅ GRUND AV DIG DU DITT VANDRANDE BOTTENSLAGG!’** grät berget till slut ut.

Oswald kunde knappt hitta ord, tänk att hans sorg hade varit så djup att den kunde ta ner ett helt hu- skjul. Berget snörvlade våldsamt till, lugnade sig och stirrade hårt ner på Oswald.

**‘DU FÅR BANNEMIG BYGGA EN NY HATT ÅT MIG. DET ÄR DET MINSTA DU KAN GÖRA FÖR MIN STORA OLYCKA.’**

‘VA? En ny hatt? Ett nytt skjul?? Hur kan jag bygga ett nytt skjul nu, då jag är så här?’

Jag kunde ju knappt komma ut ur min halmbädd, det var ett mirakel att jag bara föll av dig helst!’

Oswald sänkte sin blick och axlar, han grymtade svagt under sitt tryne: ‘Även om jag skulle orka ta upp en hammare, skulle det ändå inte bli till något. Inte med mig i alla fall.’

Allt var äntligen tyst och stilla för en sekund efter allt ropande. Berget mullrade lågt **‘DET DÄR LÅTER INTE ALLS BRA. INTE KAN DU BYGGA NÅGON HUVUDBONAD ALLS I ETT SÅNT TILLSTÅND. DET ÄR NOG BÄST ATT DU TAR ETT BESÖK TILL DOKTOR GRODSSON INNAN DU BÖRJAR BYGGA NÅT ALLS PÅ MIG.’**

Oswald lyfte upp sitt tryne igen och kollade förundrat på berget, en doktor? Kan en doktor verkligen ge bot på något som finns inuti, något som får en gris att känna sig så hopplös och tom? Det var som om berget läste hans tankar och sa, **‘DET ÄR VÄL ÄNDÅ VÄRT ETT FÖRSÖK? SÅJA, GE DIG IVÄG NU!’**

‘Men jag vet ju inte helst vägen! Vart ska jag gå?’

**‘STIGEN BAKOM DIG SÅKLART, SKOGSSTIGEN!’**

‘Men tänk om jag tappar bort mig eller går fel väg eller viker av till en annan stig och gör fel??’ Sa Oswald vädjande. Berget himlade kraftigt med ögonen och röt till irriterat. **‘DET FINNS BARA EN STIG I HELA SKOGEN DITT KVALSTER. BEGE DIG IVÄG NU INNAN JAG FÅR ETT UTBROTT.’**

‘Men-’ **‘FÖRSVINN UR MIN ÅSYN!!’**

Hela marken skakade till och det såg ut som om berget faktiskt höll på att börja ryka. Efter bergets vrål så fick Oswalds instinkter fnatt, vände på hela grisen och fick hans ben att börja springa in i skogen. Den lilla grisen, kritvit av skräck, hade inte sprungit på många år men ändå fick hans små klövar honom tillräckligt långt från bergets arga flåsande och stirrande vredesblickar. Träden och skatorna skrattade gott åt den komiska situationen och åt det skalliga berget som helt hade tappat fattningen. Skogsdungen där bergets mossvårta låg lugnade sig och enbart trädens tystnad och skatornas skvallrande kunde höras. *Det är fint att se Oswald igen...* tänkte en gammal björk med en grå fågelholk vid sin sida.

## 2. Är jag framförallt deprimerad eller skådespelare?

En fråga som jag väldans länge kämpat med och funderat på sedan många år tillbaka är, som ovan titel nämner, huruvida jag framförallt är en deprimerad person eller om jag primärt är en skådespelare? Alltså, vilken har och tar företräde i mig som person?

Innan frågan vill jag gå in i ett annat kaninhål som leder tillbaka till frågan.

Jag konstaterade för länge sedan att det inte kunde vara rätt att helt bara definiera sig själv som deprimerad, att det är det enda karaktärsdraget som helt definierar samt berättigar ens existens. Detta kanske verkar vara en självklar sak att förstå efter att man levt en viss tid, ungefär 22-30 år, att våra personligheter är uppbyggda av myriader av beståndsdelar och att ett enda karaktärsdrag, en viss tro, en viss handling under ens liv eller hårstil, kan inte helt definiera oss som unika människor. Däremot vill jag framföra att det finns en relativt vettig logik i att definiera sig själv som en deprimerad människa. Ens känslor och tankar påverkas direkt av en depression på både mild och svår nivå. Ens fysik påverkas direkt och med tiden av en depression. Depressionen i sig självt är också en av livets bästa manipulörer, den får oss att tro saker som inte stämmer överens med verkligheten och blandar dessutom in lite sanning där i. En psykopatisk realist. Det gör det hela extremt svårt att se vad som kan vara genuint ens egna tankar och känslor, ens egen personlighet, eller om det kommer från det depressiva. Så det är i min åsikt inte ologiskt att vilja definiera sig själv helt som en deprimerad människa eftersom med en kort observation av sjukdomen kan man se att den genomsyrar allt i en, att detta är vad som gör just jag 'Jag'. Jag tycker däremot att det är en farlig logik att följa i längden. Som ett startskott för att hela sig själv från depressionen kan den dock vara användbar i formen av att man erkänner att man har ett problem och måste uppmärksamma samt ta itu med sin depression. Varför det är farligt i längden att hålla tron om att man 'enbart är deprimerad' är att man kan tappa bort sig själv och att ens egna personlighetsutveckling dämpas, till sist finns det faran att man inte alls försöker hjälpa sig själv att komma ut ur melankolin. Man blir van med den innerliga pulserande smärtan och glömmer bort att depression är en sjukdom, eller en form av angst och nödläge som *The british psychological society* menar i en rapport från 2020:

*This report argues that depression is best thought of as an experience, or a set of experiences, rather than as a disease. The experience we call depression is a*

*form of distress. The depth of distress itself, as well as the contributing events and circumstances, can be life-changing, and even life-threatening. However, calling it an illness is only one way of thinking about it, with advantages and disadvantages.*

*-Understanding depression, The british psychological society, 2020 (s.16)*

Den kan vara en del av ens liv och person, men jag vägrar glömma nu för tiden att det är en sjukdom och nödläge som residerar inom mig. Jag kommer inte att glömma att den sista konsekvensen av depression är ändå självmord.

Jag gick igenom en sådan tid att helt definiera mig själv som deprimerad och stundvis har jag ännu ögonblick då jag glömmet att det finns mer till mig själv än min psykiska ohälsa. Men för några år sen ändrades det då jag på min resa av att bli psykiskt mer hälsosam upptäckte att det finns mera till livet och mig som person än min depression. Jag tror att enbart hålla en definition av sig själv inte kan vara bra, må det vara att man är en kattmänniska eller att man är deprimerad. Eller att man enbart är en skådespelare, vilket i sig också är en logisk personlighet att definiera sig som.

Särskilt om man tar detta citat i beaktande:

*It's the magic of Theatre, and nothing else, that gives you a new consciousness, a new scale of feelings, a new interest in life and a new will to live. And in this will to live, as we know, lies the secret of our victory over many bodily ills.*

*-Theatre in life, Nikolai Evreinov, 1927 (s.123)*

De långa timmarna i en repetitionssal, processen att vara någon annan för ett ögonblick (fastän det är omöjligt), att jobba med en kreativ process ensam eller i grupp för att sedan visa vad man skapat. Att vara en skådespelare genomsyrar ens liv lika mycket som depressionen, man tänker mer ur ett kreativt perspektiv och man utvecklar sin fysiska förmåga såsom sång, tal, kondition etc. för scenarbete. Man ändras som person. Även det på gott och ont, såsom depression. Med 'ont' menar och tror jag, som med alla andra personlighetsdefinitioner, att det inte är hälsosamt att enbart vara skådespelare. Man är alltid mycket mer som människa än bara en sak, det gäller även att enbart vara en skådespelare. Nu när jag fått det ur vägen, att filosofera kring om att det inte är vettigt/hälsosamt att definiera sig som en sak här i livet, kan jag gå in i frågan jag ställde tidigare. Vilken tar företräde?

## 2.1. Kapitel 3: Ett besök hos doktor Grodsson

Oswald visste inte hur länge han hade sprungit, kanske evigheter, men en dyngbagge med en stickad vinröd halsduk som satt på sitt senaste fynd hade sett hur långt han kommit. Oswald hade inte alls kommit långt och storknade mitt på vägen svettig med en önskan om att det fanns mera luft i världen. Oswald raklång på vägen med trynet i dammet, dammet som flög överallt för varje andetag. Dyngbaggen kom rullandes på sin brunboll mot Oswald och kollade bekymrat på honom. Grisen må lukta som ett av de bästa exemplarerna han hittat, men ingen chans att dyngbaggen skulle kunna rulla honom till resten av hans samling och hjälpa honom.

'lever du helst?' undrade dyngbaggen med lugnande röst. 'J-joo... Ja tror de...' Fick Oswald till slut ur sig. 'Ä-är... Öhff... Är ja... *Grlyhmft*... alls nära Doktor Grodssons mottagning?'

'Ah, fint att höra lite fler levnadstecken än ditt flåsande! Jovars, Doktor Grodssons stubbe är bara 26 stenkast vidare. När du hör träskets bubblande och flugornas tystnad så är du i princip framme!' Oswald lyfte på sitt dammiga tryne och kollade hur vägen slingrade framför sig bortom hans förstånd. 'Hur i skymningens namn ska jag kunna springa 26 stenkast till, jag kommer ju att dö...' ynkade Oswald uppgivet och tryckte trynet tillbaka i marken.

'... Måste du springa då, har du bråttom? Du kan väl bara gå och... inte vet jag, njuta av vägen lite innan träsket? Den här biten är definitivt mycket trevligare än träsket!'

Oswald tänkte en stund på dyngbaggens ord. Han hade kanske rätt, inte hade han väl så otroligt bråttom? Han hade ändå bara sprungit för att berget hade blivit så arg... Men nu var berget inte där. Oswald steg upp och putsade bort det värsta av dammet från hans halare och såg på den jordiga vägen, de gröna träden och hur solljuset träffade deras blad. Solen sved ännu på honom och han skulle föredragit hans halmbädd, men färgerna som följde med vägen framåt verkade ändå... lite trevliga?

'Nej, jag tror att du har rätt...Kanske har jag inte så bråttom.' sa Oswald med andan återhämtad. Dyngbaggen klappade till exalterat 'Nämen där ser du! Varför stressa och ha bråttom när man bara kan rulla sin dynga i lugn och ro? Jag tror nog ändå att du hinner bra till din tidsbokning!'

Ett förundrat grymt kom över Oswald. 'Tidsbokning, vad då för tidsbokning?'

'Har... Har du ingen tidsbokning? Ojdå... Då behöver du verkligen inte stressa i alla fall! Nu måste jag vidare innan stanken av mitt gödselklot försvinner. Trevligt att råkas

unge herr gris, lycka till och hoppas du tog med en kudde!’ Innan Oswald hann säga hejdå och fråga varför han behövde en kudde hade dyngbaggen med den vinröda halsduken rullat iväg in i snåren. Borde Oswald ha skaffat en tidsbokning? Var skulle han helst gjort det? Men det spelade ingen roll nu, han var ändå på väg dit. Han gick vidare nu i ett lugnare tempo och såg samtidigt omkring sig. På träden, blommorna, färgerna. Det var vår här nere... Solen sved ännu, men inte lika mycket. Han hoppades att ingen fler skulle se honom.

Oswald hade gått en bra stund på skogsstigen och undvikit de värsta solstrålarna tack vare några väl placerade skuggor på vägen då han började höra ett bubblande och känna lukten av övergödd mossa. Oswald gick förbi ett träd och plumsade sin ena klöv rakt i en träsk pöl, han var framme! Han hade klarat av att gå hela 26 stenkast! Och som dyngbaggen sa, där var en enorm förmultnad stubbe med några skyltar på sidan som sa... Tohtori Grodsson? Kanske det är en grod-dialekt? Oswald såg också några flugor flyga omkring här, men dyngbaggen hade återigen rätt. Deras surr kunde inte alls höras, men man kunde känna deras nervositet.

Oswald såg ett stort hål i stubben med söndriga gardiner som var öppna, förbi gardinerna in i stubben kunde han se en stor trälåda som det stod ‘RECEPTION’ på med stora bokstäver.

Ja, jag måste ju vara framme, tänkte Oswald. Lika bra att få det här undanstökat och se om den där grodan kan hjälpa mig.

Oswald gick in i den dunkla stora stubben, förbi gardinerna, och blev mött av ett sterilt och grönt väntrum. Han blev också mött av receptionistens långa, sprut-liknande, snabel och stora klot ögon som stirrade ointresserat på honom. Han hade aldrig sett en så stor mygga tidigare... Det var bara han, mygg-receptionisten och en otroligt förkyld bäver som öppet nös omkring sig i rummet. En mycket nervös Oswald gick fram till myggan sittandes bakom trälådan ‘Ehh.. Go- Goddag! Jag skulle behöva träffa Doktor Grodsson, jag har nämligen inte mått så bra på den senaste ti-’ Oswald blev skarpt avbruten av myggans igenom skärande röst ‘HyväÄ PäiväÄ, GoddaG, NamN?’ ‘Oj, ursäkta!

Oswald, Oswald Galtsson heter jag!’ Utan att alls röra på sitt huvud började myggan se igenom ett stort pergament fylld med namn och datum, hon stirrade på både pergament och Oswald samtidigt. ‘... Ja, du förstår, jag har haft det märkligt tungt ett bra tag nu och skulle behöva lite hjä-’

‘JaG kaN IntE Se DiN BokninG HäR. HaR Ni BokaT TiD MeD HerR DoktoR GrodssON?’ Sa myggan med en mycket irriterad ton. ‘Oj- Nej, det har jag inte men... kunde jag boka en nu kanske?’ Om myggor kunde sucka, skulle ett själsdödande suck ha hörts igenom hela träsket nu. Myggan stirrade länge och på vad visste Oswald inte. Pergamentet? Honom? Bävern som inte hade förstånd att ta en näsduk med sig? Efter en lång stund av obekvämt tystnad avbröt myggan tystnaden ‘VäntA HäR Tills DitT NamN KallaS. HerR DoktoR GrodssON KommeR Ta EmoT DiG InoM KorT. NästA!’

Oswald kollade bakom sig, men det fanns ingen där. Han kollade tillbaka på myggan som bara stirrade, han vågade inte helst säga tack. Han gick till en av de två stolarna i väntrummet, olyckligtvis var det rakt mittemot bävern som fortsättningsvis nös utan att täcka för sin nos.

Nå men, jag är åtminstone här, tänkte Oswald. Nu behöver jag bara vänta en liten stund så kommer doktorn, kanske han faktiskt kan hjälpa mig. Oswald kände ett svagt hopp bubbla upp inom sig. Han satt med den känslan och väntade allt medan bävern nös på Oswald. Oswald väntade och funderade på hur han skulle kunna bygga en ny hatt åt berget. Oswald väntade och funderade på att han aldrig frågade vad dyngbaggen hette, så elakt av Oswald... Oswald väntade och undrade om han kunde flytta hans stolen från bävern, men den var nitad mot stubbens väggar. Oswald väntade och började bli hungrig. Oswald väntade och funderade om myggan någonsin rörde sig? Oswald väntade och konstaterade att myggan aldrig rörde sig. Oswald väntade och undrade varför hans knorr var så öm. Oswald väntade ända tills det var ljus... Vänta, hade en hel natt gått? Hade han missat att det var natt? Oswald väntade lite till och det gjorde bävern också. Oswald väntade, väntade, väntade, och väntade. Oswald hann börja bli lite irriterad när plötsligt en annan gardin i väntrummet for åt sidan och en stor groda iklädd en vit rock och en anteckningsbok i handen klampade in i väntrummet. Oswalds ögon lyste till, äntligen! Han visste inte hur länge han hade väntat, men nu- ‘Kastor Stock?’ Brölade grodan slemmigt ur sig. ‘ACTCHJEEh-...Däe äe jaog!’ ropade bävern och gick in i rummet där Doktor Grodsson kom från. Gardinen for igen och nu var Oswald ensam, täckt i bäverns snor och myggans klot ögon stirrandes på... Ja, det visste han inte. Modfälld satt Oswald ner igen på sin mögliga stol, kanske det inte skulle ta så länge med bävern? Det är ändå bara snuva, jag behöver bara vänta... Lite... Till... Och vänta gjorde Oswald. Oswald väntade så länge att den lilla grisen fann konceptet av tid vara meningslöst, han väntade så länge att han hann se myggan klia sig lite, han

väntade så länge att dammkornen i väntrummet blev trötta på hans närvaro. Oswald väntade och väntade med en ihålig tystnad i rummet, med bara hans tankar som aldrig var positiva och hans stol som snart nu skulle bli en del av hans kropp. Eller skulle han bli en del av stolen?

Efter att ha väntat en mindre oändlighet, vaknade Oswald upp till ett slemmigt brölände som sa 'Oswald Galtsson..?'

'DET ÄR JAG!'

Väl inne i Doktor Grodssons rum fick Oswald, återigen, sitta på en stol medan den stora mörkgröna grodan med sin vita rock kollade igenom några mörka papper som verkade viktiga. Efter en stund satt den stora grodan ner på en lika stor stol bakom ett mossbeklätt bord. 'Jaha, herr Galtsson, hur kan jag hjälpa dig idag?' frågade grodsson och krokade ihop sina långa fingrar. Fastän han väntat så länge i väntrummet med att bara tänka hade han inte helt tänkt på vad han skulle säga, var skulle han helst börja? Oswald berättade om sin ensamma vardag på berget, hur han inte hade energi för något, hur solen sved, att han inte ville gå ut ur sin halmbädd egentligen, om sin stora sorg med livet. Att inget gjorde honom längre glad. Oswald började snyfta sakta, det här var första gången han hade berättat så här mycket om sin sorg till någon annan. Han visste inte helt varifrån sorgen helst kom.

Efter att ha berättat om sin sorg med ett snorigt tryne kliade grodan sig på sitt skinande huvud. 'Hm, det låter problematiskt, är ni säkert på att ni faktiskt är så ledsen?'

Oswald kollade upp med gråten i halsen och nickade förvirrat mot doktorn.

'Hm, således. Så ni har alltså inte bara inbillat er att allt är dåligt?' Oswald skakade på huvudet, varifrån kommer de här frågorna? Trodde han inte på honom?

'Hm, har ni kanske inte bara fått en god natts sömn, måntro?'

'Doktor Grodsson, det enda jag gör är att sova!' Hade han inte lyssnat på Oswald, han hade redan berättat om det här.

'Hmmm, Då skulle jag rekommendera en uppfriskande promenad för att rå bot på dina, ahÖmm, problem. Frisk luft hjälper alltid mig när jag känner mig lite nere!'

'Jag gick hit från berget, hela 26 stenkast, men jag är inte gladare för det.'

Doktor Grodsson blev märkbart trött på Oswalds kommentarer 'Vi har alla bekymmer i våra liv, lilla vän, men vi kan ändå försöka vara glada. Kan du inte försöka åtminstone? Solen skiner ju!'

'Men... Solen svider ju!'

Doktor Grodsson suckade irriterat och knep sina fingrar mot sin panna, efter en stund av stånkande började Doktor Grodsson skriva ner något på sina mörka papper.

‘Jag kommer att ordinera dig att du tar en daglig promenad och ökar ditt intag på flugor hädanefter så du får i dig tillräckligt med omega-4, jag kommer också att boka in ett återbesök till dig för att se hur behandlingen framskridit.’

‘Flugor och promenader? Men Doktor Grodsson jag äter inte flu-’

‘Enligt min egna professionella åsikt tror jag att ni bara lider av lite brist på motivation, men om herr Galtsson vill undersöka vidare kan han väl kolla in om han har en släng av “Grönlandshajen”. Nog för att det egentligen är komplett humbug, men om det får er upp ur sängen så varför inte.’

‘Grönlandshajen? Vad är det för något?’ Doktor Grodsson skrattade smutsigt åt Oswald.

‘Det är en ursäkt som mindre framgångsrika och lata skogsdjur tar till för att förklara varför de är som de är! Håhhåhhå! De påstår att det är Grönlandshajen österut som får dem sängliggandes, vilka slöfockar som inte bara kan morska upp sig lite! Var är disciplinen!’

Grodan skrattade gott och skitigt, men Oswald lyssnade noggrant. Inte en chans att enbart några promenader och nävar flugor skulle hjälpa honom, annars skulle han varit glad för länge sedan. Doktorn hade under tiden som Oswald funderat lugnat sig.

‘Håhhå, ja ja, men följ mina instruktioner så ska du se att du blir piggare. Upp med hakan nu och gå hem, jag har andra patienter.’

Oswald gick ut ur den stora stubben, förvirrad och arg över hur nonchalant doktorn hade varit för hans sorg och upplevelser. ‘Flugor? Promenader?? Det är han som är humbug!’ väste Oswald tyst för sig själv. Han kom dock ihåg vad grodan sagt om Grönlandshajen, det kanske var värt att undersöka. Åtminstone verkade han inte ensam om att få en släng av Grönlandshajen. Om doktorn inte kunde hjälpa honom... Kanske Oswald kunde hitta svaret österut, vägen går ändå vidare ditåt.

Oswald tog en sista titt på pappret som doktor Grodsson hade gett honom, *Återbesök om fem vintrar om besvären inte lättat*, han slängde pappret in i träsket och började gå med tunga steg österut.



Oswald hos Doktor Grodsson. Illustration av Tobias Klemets.

## 2.2. Fortsättning på frågan

Innan jag går vidare med ett mer definitivt svar på hur jag ser på mig själv vill jag skriva lite om varför jag helst ställer frågan. På ett plan, åtminstone för mig själv, verkar svaret till frågan 'Är jag framförallt deprimerad eller skådespelare?' självklart. Vad som inte är självklart är varför jag ställer frågan och anledningen till frågan. Det handlar inte enbart om en fråga om identitet, utan också om hur skådespelarkonsten och depressionen har påverkat och format varandra i mig. Alltså, har det depressiva påverkat mitt skådespelararbete mera eller har mitt skådespelararbete påverkat mitt depressiva mera? Här tror jag att jag hittat svaret i att båda har påverkat varandra lika mycket under mitt liv. Det viktiga att påpeka här är att jag tror inte att min form av depression och min form av skådespelararbete skulle finnas idag utan sin motpart, de har en märklig symbios som stundvis är positiv och stundvis väldigt negativ. Positiv i att skådespelarmetoderna och arbetet kan lätta på det depressiva tillståndet, men samtidigt kan de stundvis hålla bensin på den depressiva elden. Såsom att överarbeta sig själv eller att känslomässigt tömma sig för mycket. Det depressiva kan förstärka mitt sätt att vara grundad, reflekterande och kreativ som då strömmar in i mitt

skådespelararbete. Däremot kan jag då, på grund av min depression, bli så pass självkritisk och sorgsen att jag inte kan jobba skådespelarmässigt. Det är detta jag menar med en 'märklig symbios', för den kan vara högst positiv men samtidigt destruktiv.

Vid det här laget har jag själv fått fnatt av att gå in i kaninhål på kaninhål av reflektion kring frågan och antagligen har jag även missat någon avvikande tunnel på sidan om. Däremot önskar jag gå vidare och vill ge ett mycket kort svar, ett svar jag både förklarar och som jag känner mig nöjd med. Det här svaret kommer att ändras med tiden i takt med hur jag utvecklas och växer, i takt och ton med hur jag ser på livet framöver och hur den synes av livet ändras. Det är vad det är just nu, men det blir även vad det blir.

Jag är många saker. Där bland allt det jag är så är jag också en deprimerad skådespelare. Jag är båda två, deprimerad och skådespelare. Det varierar med vilken som tar företräde, men ingen är framförallt jag. Det är bitar, delar av mig som formar min helhet, jag som människa. Låt oss gå vidare nu då vi äntligen, återigen, förstått att jag är en deprimerad skådespelare.

### 3. Den deprimerade skådespelaren

Allt jag nu skriver kommer från mina egna erfarenheter, från mina egna upplevelser av skådespeleri och depression samt att framträda med depression. Dessa erfarenheter kommer också att skrivas från perspektivet av när jag haft en svårare depressiv period på gång, så dessa skrivelser är inte nödvändigtvis samma när det kommer till en mild depression. Kan vara applicerbart, men nu vill jag skriva om de svårare fallen och hur de manifesteras i kropp och sinne med otroligt många metaforer. Det gör det hela lite enklare och förhoppningsvis mer förståeligt.

Att vara en skådespelare med depression kan vara en av de ensammaste upplevelserna som jag upplevt i mitt liv, samtidigt som det är en av de mest kreativt berikande upplevelserna någonsin. Det depressiva har tagit mycket av mig, men också skänkt mycket. Den har tidigare fått mig sängliggandes i en månad samt gett mig perspektiv över livet. Den har haft mig nära döden men också visat mig att det finns liv.

Att stå på scen, där man är så genomskinlig inför massorna, där ens kropp blir visad åt allt, är att erkänna sig själv. Att erkänna sin depression, att erkänna sanningen bakom sina egna ögon, åtminstone sin egen sanning, var verkligen en extrem situation för mig. I början, när jag lärde mig att vara en skådespelare, tänkte jag länge att det depressiva är något jag kan lägga åt sidan i min hjärna. När jag stod på scen behövde jag inte tänka på den, interagera med den eller helst känna av den. Ett desperat försök att inte må så dåligt. Under den tiden av att lära mig skådespelar hantverket försökte jag trycka undan sidor av mig själv, eller allt om mig, för att jag trodde då att det var det rätta sättet att skådespela. Jag minns att jag verkligen försökte bli några karaktärer, känna som dem och tänka som dem. För allt och alla var ändå bättre att vara än just mig då, mitt depressiva jag tänkte så, att det inte fanns ett värde i att vara mig själv. De karaktärerna och rollerna mårde oftast bättre än mig själv dessutom. Så jag höll på med något som jag åtminstone tror liknade *method acting*. En konstig version av det, för det var både en flykt från mig själv och tron av att mitt agerande på scen blev bättre av det. Till råga på allt fungerade det ju aldrig, att verkligen bli sin roll! Jag själv var ändå kvar, in i mig själv, medan jag framträdde. Hypermedveten över vad alla skulle tänka och tro, i hopp om att publik och medspelare inte skulle se hur eländig som människan jag var. Efter repetitioner och föreställningar så gick jag hem med tunga steg och funderade på allt jag hade gjort fel under föreställningen och repetitionerna, framförallt att jag inte var

tillräckligt duktig på att vara skådespelare.

Det kunde dock fungera ibland, jag stod där på scen, sa mina repliker och försökte vara en annan. För ett ögonblick kunde jag väl bli det, någon annan, och njuta av tillvaron av att vara någon annan än just mig. Istället för ett vandrande illamående av grå melankoli kunde jag se världen ur någon som hade bättre självförtroende, var gladare, förstod sitt värde och hade kontroll över sitt liv. Jag lurade mig själv till den högsta graden, för i slutet av dagen så var jag ändå deprimerad.

Att försöka vara någon annan var inte hållbart i längden. Rollerna jag hade började kännas alltmer ytliga och falska. Genuiniteten fanns inte där, inte med mig åtminstone. Jag föll också djupare in i mitt illamående. För var repetition och föreställning blev jag allt mera utmattad både kroppsligt och psykiskt, jag krävde även bara mer och mer av mig själv vartefter. För om jag bara kunde bli bättre, skulle jag väl må bättre också, vilket inte hände. Jag blev bara mer illamående och självkritisk. Jag försökte bli bättre på grunder som egentligen inte gav mig den möjligheten, jag blev bara mer illamående. Det resulterade oftast i flera svårt depressiva perioder och utbrändhet.

Med tiden började jag förstå på ett omedvetet plan att mitt arbete inte kunde fortsätta på ett sånt sätt. Det var en process som kom utifrån, tack vare mina studier på Novia scenkonst och av mitt fortsatta arbete på sommarteatrarna och Teaterhögskolan i Helsingfors. Samt också tack vare min familj och vänner. En smärtsam process av självacceptans och att kunna se på sig själv med kärlek istället för att försöka gömma bort sig själv, in i sig själv. Att vara på scen handlar i slutändan inte om att vara någon annan, det handlar om att kunna vara mig själv. Att stå på scen som jag, med min kropp och sinne, med min själ. För att kunna nå en 'sanning på scen' behövde jag erkänna en viktig sida av mig, min depression. För en depression tolererar inte att bli undangömd, om du försöker dränka den i havet kommer den upp till ytan igen som ett havsmonster. Många gånger kommer normativa hjärnor att påstå att allt är i ens huvud och att man bara kunde vara glad istället. Som om det vore ett val från första början. Det depressiva är kompromisslöst. Om den inte kan avlivas genom att jag blir någon annan, vilket är omöjligt, så måste jag jobba med den.

Att kunna stå på scen med min depression, med mitt självförakt, med min sorg, är den viktigaste milstolpen i mitt skådespelarearbete. Att erkänna den sidan av mig själv, att erkänna allt om mig. Jag har såklart inte lyckats erkänna allt av mig på scen, för det finns mycket inom oss människor som är höljt i dunkel och är onåbart. Men det

depressiva har blivit mer och mer erkänt, blivit sann.

För mig finns det inget annat sätt att jobba på scen, jag måste jobba med hela mig och det betyder att jag måste även jobba med mitt illamående och det värsta i mig. Vi kan inte låtas vara någon annan, fastän det är till stor del hela vår arbetsbeskrivning, vi kan enbart och realistiskt vara oss själva. På scen finns vi med oss själva också och allt det vi bär med oss. Eller *Den mänskliga andens liv* som nämns av Stanislavskij.

*Målet för den upplevande skådespelarkonsten är att på scenen skapa den mänskliga andens liv och återge detta liv i en konstnärlig scenisk form.*

*Detta "den mänskliga andens liv" kan inte på scenen skapas med komediantens yrkesskicklighet utan bara genom skådespelarens sanna, uppriktiga känsla och äkta lidelse.*

*-Att vara äkta på scen, Stanislavskij, 1986 (s.61)*

Jag kan inte vara någon annan än den jag är, det måste accepteras av mig själv och gärna av andra. I mitt fall är jag Tobias, jag är deprimerad. Det är inte hela min sanning, men den är en del av min sanning och måste erkännas. Både i livet och på scenen.

### 3.1 Hur påverkar depressionen min konst?

En svår fråga för mig att dyka in i var frågan om just hur mitt depressiva tillstånd påverkar min konst, närmare bestämt min skådespelarkonst. Svår för att jag hade själv svårt att förstå hur min konst blir påverkad på ett sätt som jag kan förklara den till mig själv och andra, samtidigt är det irriterande för det känns så självklart. Det är kanske det som gör frågan så svår för mig, att det depressiva och konsten är så nära mig och nära varandra så det blir svårt att verkligen kunna förstå samt se vad som händer.

Det som jag först tänker på om ämnet är att mitt depressiva tillstånd har ett behov att uttrycka sig, att jag har ett behov att uttrycka mig, som sen kommer ut då jag jobbar performativt. Den här önskan av mig och min depression att uttrycka sig kommer antagligen från en inre önskan om att bli förstådd och sedd av andra, men primärt tror jag att det är jag själv som vill förstå mig själv och mitt inre. Så samtidigt som jag arbetar med en roll på scen så arbetar jag samtidigt med hur mitt inre funkar. Hur förstår jag min roll ur mitt eget inre depressiva perspektiv? Vad kan jag ge till rollen, till scenen, till mig själv baserat på hur mitt inre funkar? Jag tror att det har hjälpt mig att

komplettera roller jag jobbat med, både under repetitioner och under föreställningar, att forska i rollen baserat på vad som finns i mig. Med komplettera menar jag att rollerna på scen blir mer förkroppsligade, mer genuina och kanske ter sig mera som faktiska tänkande varelser som andas. För de har en del av mig.

I tyngre depressiva episoder av mitt liv har jag märkt att mitt skådespelararbete, och jag, har kunnat vara mycket mer grundad och närvarande. Det har att göra med att mitt depressiva tillstånd då hade blivit så pass stark och min sorg så djup att jag inte haft något annat val än att komma tillbaka ner på jorden. Ett sorts överlevnadsläge som får mig att se realistiskt på min situation och på världen omkring mig, som får mig mer närvarande. Det är däremot ett tveeggat svärd. Jag kan bemöta världen och mig själv mera ärligt, däremot så är de dåvarande negativa känslorna och tankarna som finns i mig mycket starkare. En fråga om vad som är en ärlig upplevelse av världen och ens scenarbete ställs då det depressiva tillståndet även kan förvränga verkligheten.

Vilket leder mig till min sista punkt om hur depressionen påverkar min konst, ärligheten. Den ärliga depressionen. Jag tror personligen att ärlighet på scen och i ens skådespelararbete behövs för att kunna ge verket man jobbar med liv och själ. Alltså att verket blir mer greppbart, genuint och får en vikt till sig för både arbetsgruppen och åskådare. Den blir levande och på ett märkligt sätt närmare verkligheten och angelägen, kanske blir den mer mänsklig?

Som tidigare nämnt så gör en djupare depression mig mer grundad, på gott och ont, men under rätta omständigheter kan den även bli en ärlig depression. Ett läge då jag har ett ökat empatiskt perspektiv, är fullt medveten om hur illa mitt mående är, medveten om att jag kan ha en förvrängd bild av verkligheten, medveten om mina känslor och tankar samt försöker kommunicera med mig själv och med andra om dessa saker. I det läget finns det ingen energi för mig att låtsas vara någon annan än mig själv, ingen energi för att låtsas vara en fullt funktionell och glad medborgare. Det finns enbart utrymme för mig, min depression och det som jag försökt trycka undan eller dölja inom mig själv, min sorg. Det är som om en fullmåne lyser upp det som varit dolt inom en och får vår mask att falla av. Detta djupt depressiva läge får mig att inte längre orka ljuga på något sätt och har bara önskan att kunna bara få vara, att existera precis som jag är med alla mina fel och brister. På ett sätt tror jag att detta läcker ut till mitt skådespelararbete. Min teori, efter mina egna reflektioner, är att kanske när en ärlig depression uppstår för en konstnär så kan hen förstå samt se ett större känslomässigt perspektiv, både det ljusa

men även det extremt mörka inom sig och kring sig? Kan vi kanske bättre förstå och se hela spektrumet av de mänskliga gråzonerna, i oss och i livet, och försöker därmed visa det via vår konst? Jag undrar om vi försöker ge en röst åt en oförklarlig sorg och därmed också forskar i det sorgliga samt det mänskliga. Den ärliga depressionen kräver en sån forskning och en transparens av mig när jag jobbar på scenen. Allt blir kopplat, tydligare och mänskligt.

### 3.2. Kapitel 4: Den mörka asken

Oswald gick på skogsstigen österut fångad i sina tankar än en gång, irriterad på Doktor Grodsson, irriterad på solen, irriterad på sig själv. Han ångrade lite att han slängde bort pappret han fått av doktorn, det var fräckt av honom. Doktorn var ju ändå tydligen smartare än den lilla grisen, kanske han ändå hade rätt? Oswald hade säkert varit otydlig i att förklara sina bekymmer, det var säkert ett missförstånd som Oswald hade skapat. Hur dum får man bli, kanske han ändå bara var en vandrande och stinkande idiot till gris. Oswald gick många stenkast och skämdes över hur han betett sig tidigare. Han funderade på hur han skulle be om ursäkt till Doktor Grodsson.

Efter att ha gått en stund grumlandes över sina misstag hade Oswald inte märkt att allt omkring honom hade blivit besynnerligt mycket mörkare, marken allt mer skrovlig och hård, att han inte längre var på skogsstigen. Oswald med sitt tryne riktat mot marken, tyngd av skam, hade gått in i en dimma som förmörkade solen. Han fortsatte in i dimman ovetandes om allt som ändrats kring honom, en dimma som inte var olik hur insidan av hans skalle såg ut. Den skrovliga marken började röra på sig och följde efter Oswald där han gick.

Allt var nu grått och mörkt omkring honom, som Oswald själv.

Efter en stund av vandrande i en grå värld som grisen själv inte hade ännu märkt krockade han och hans huvud mot något i dimman och föll på baken. Först nu kvicknade Oswald till och såg omkring sig. Paniken välde i honom och han började gråta, Oswald var vilsen i ett hav av grått och bara en mörk ask tornade ovanför honom. Ett par mjölkvita ögon såg på honom i dimman.

Oswald visste inte vad han skulle göra. Han var en liten, dum gris som hade gått vilsen. Det enda han hade behövt göra var att hålla sig till stigen, han kunde bara ha följt doktors anvisningar. Han borde aldrig ha begett sig iväg. Han borde inte ha trott att något han gjorde skulle ha gjort en skillnad. Han skulle alltid må så här, han skulle alltid

vara så här. Rötterna som hade följt honom sedan han kom av stigen närmade sig, de var svarta som olja, och omgav honom. Oswald bara satt där och grät stilla för sig själv framför det ruttnande trädet. Det enda Oswald tänkte på var hur meningslöst det var, att han ville ge upp. Att det bara skulle ta slut.

Den mörka askens rötter slingrade sig närmare Oswald och började långsamt omfamna Oswald, det var en skön känsla. Den skönaste känslan Oswald känt på länge. Han förstod då han såg upp mot den mörka asken, vad den var för något, det var någon som tar liv in i sin barm. Någon som drar liv in i sig med sina rötter, någon som skänker en oändlig och tom frid. Han visste att den sköna, fridfulla känslan var för att hans slut var här. Hans smärta, han själv, skulle äntligen försvinna. Upphöra att existera. Han behövde bara låta rötterna dra honom in i asken, då skulle allt äntligen vara stilla. Ingen sorg, ingen smärta, ingen ensamhet. Bara döden.

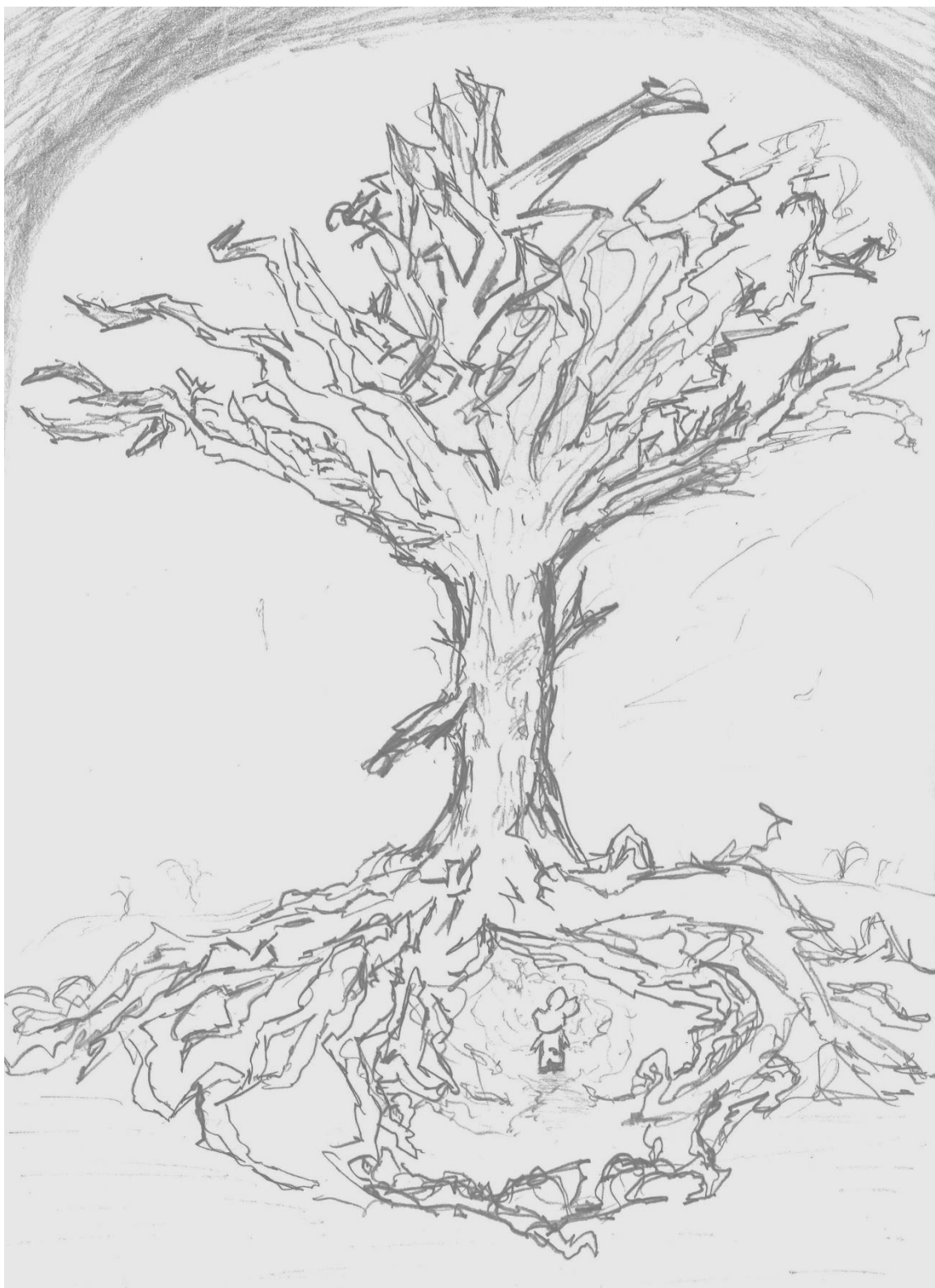
Oswald hade stängt sina ögon och slutat gråta för länge sen, ett leende hade kommit över honom. Rötterna släpade honom långsamt allt närmare asken, men det släpandet avbröts av en djup röst inom honom. *‘Vill du verkligen dö?’*

Det var en röst som lät som alla han kände i sitt liv, som hans mor och far, som vännerna han hade tidigare, som berget och dyngbaggen. Det lät som Oswald själv och... någon annan han aldrig hört tidigare. Hade han inte ännu saker kvar att göra i detta liv? Hitta en bot? Bygga en ny hatt åt berget? Bygga flera fågelholkar, hålla om sina föräldrar och vänner igen... Uppleva livet och känna glädje av solen igen med alla de han älskade? Bara... Leva?

Rötterna lossnade från honom när han stod upp och för första gången på länge hade en vilja i sig. Hans ögon var ännu sorgsna, men det var ögon som ännu ville leva. Han kollade upp mot den mörka asken och såg förruttnelsen. Det var sådär det kändes inombords i Oswald, men han ville inte bli som trädet. Han ville inte riktigt dö ännu. Rötterna kring honom började separera sig och sprida på sig. En passage genom dimman fri från rötter uppstod och Oswald började följa den, han förstod att trädet inte längre ville ha honom där. Om det var en bra sak eller dålig visste han inte. Han gick och gick genom det gråa ända tills dimman lättade och skogsstigen uppenbarade sig igen. Han var fri från den mörka askens grepp om honom för tillfället och han kunde välja att ge upp eller gå vidare österut.

*‘Jag... jag har ju ändå kommit så här långt...’* sa Oswald till sig själv och fortsatte österut på sina små och tunga grisfötter.

Efter att ha gått en stund klöv stigen en stor skogsdunge i två, ett vildsint kvittrande kunde höras, här kunde han kanske ta en liten paus. Han hade fel.



Oswalds möte med den mörka asken. Illustration av Tobias Klemets.

### 3.3. Arbetet för en deprimerad skådespelare

Hur jobbar jag då idag med mitt inre depressiva liv? Hur kan något så negativt som depression kunna arbetas med och erkännas?

Det lustiga är att depression är inte enbart negativt. Jag har haft stor nytta av min depression, för den har krävt sanningen av mig. Inte helt ordagrant, det är inte en fysisk entitet som kommit och blivit arg på mig ifall jag ljugit. Det sanna kommer ifrån mitt förhållningssätt till det depressiva, jag kan inte ignorera eller lura bort min depression, därmed måste jag vara ärlig om den så den inte får för mycket makt om mitt liv.

Därmed måste jag vara ärlig om mig själv, därmed måste jag vara ärlig om hur jag lever, därmed måste jag vara ärlig i mitt jobb, därmed måste jag vara ärlig på scen. När jag har känt som mest närvarande på scen har jag jobbat med mitt egna inre och varit ärlig om alla mina egna inre aspekter, såsom det depressiva. Det ger en helt ny och mera köttig kvalitet till de rollerna/karaktärerna/liven jag gestaltar. De blir mänskliga, för den inre sorgen finns i alla människor på något plan. De blir, enligt min egna upplevelse, sanna. Det nästa steget är väl även att erkänna alla de andra sakerna om sig själv, inte bara de sorgsna utan även de glada, eller positiva, aspekterna inom sig. I de kommande texterna kommer jag gå mera på djupet av hur jag jobbar med det depressiva.

### 3.4. Vad är en deprimerad kropp och hur jobbar jag med den?

För att helt kunna gå in i att förklara hur jag kan jobba med min deprimerade kropp så känner jag ett behov av att försöka förklara vad exakt en deprimerad kropp är för något. Exakt kommer det däremot att inte bli för att varje kropp är olik den andre, samt att depression är olika för varje individ också. Vilket gör mitt önsketänkande av att kunna förklara en deprimerad kropp inte alls lätt, men jag kan försöka förklara min deprimerade kropp åtminstone.

Att existera med min egen deprimerade kropp kan ses som ett evigt samtal med en trotsig tonåring med sömnbrist. Jag behöver ta extra mycket hänsyn till den och lyssna på den med en viss distans. För om jag lyssnar för noggrant på min kropp, som samtidigt påverkas av min hjärna (även deprimerad) så kan man bli övertygad av både hjärnan och kroppen att det enda man bör och ska göra är att sova, vila och ligga i sängen undagömd från omvärlden. En konsekvens som är relativt vanlig för deprimerade individer och som jag kan säga är väldigt vanlig för mig under kraftigare depressiva episoder. Så en av de mera grundläggande önskningarna från en deprimerad

kropp är en större mängd vila och stilla varande. Jag misstänker att denna önskning för stillhet, sömn och vila är en försvarsmekanism av min kropp för att kunna reglera mina stressnivåer. Vilket kan ses som kontraproduktivt med tanke på att stressnivåer kan regleras bättre med hjälp av motion och rörelse, min hjärna och kropp bryr sig däremot inte om professionellas åsikter när de båda två är i ett överlevnadsläge.

En passlig övergång, för min kropp kan även beskrivas som att vara i ett överlevnadsläge där intag av mat ökar, vila måste ske oftare och yttre stimuli måste hållas till ett minimum. Kroppen, i samarbete med hjärnan, är i ett intensivt alert-läge där de behöver fokusera på sin egen överlevnad och därmed försöka minimera på andra upplevelser och människoskapta ansvarsområden som kan anses vara distraktioner. Till viss mån kan jag se och även ha nytta av en sådan försvarsmekanism i min kropp, ibland behöver vi vila och sänka våra stressnivåer. Vi bör alltid se till vår hälsa och lyssna på vad vi behöver så vi kan fungera "normalt", vad en normalt fungerande kropp nu sen är kan diskuteras vidare. Problemet med dessa försvarsmekanismer är att de kan gå överstyr på grund av det depressiva tillståndet. Jag kan enligt egna erfarenheter berätta att min kropp inte mår bra av att enbart vila och ligga i sängen i tre veckor i sträck. Kroppen värker och är stel, mina energinivåer är låga, min stress är fortsatt hög för att man undvikit sina ansvarsområden i livet såsom sin familj, vänner, jobb, disk och sysselsättningar som främjar ens liv mentalt och fysiskt. Detta är en enorm konsekvens av att lyssna för väl till sitt deprimerade sinne samt kropp för en skådespelare vars hela instrument är sin kropp och kreativa sinne. En viktig poäng att nämna är att depressionen ändrar även hur våra hjärnor fungerar.

*Depressed people actually have fewer neurotransmitters flowing through their brains, so that their thoughts are scanty and limited.*

*-Psychiatry on the stage, Carol W. Berman, S. 96*

Så hur jobbar jag skådespelarmässigt med en kropp och ett sinne som verkar vara helt emot mig? Eftersom depression påverkar allt man gör så kommer den också att vilja påverka ens verktyg (kroppen), metoder och relationer. Detta sker oftast indirekt då depressionen påverkar hela ens varande negativt. Ens energi, matvanor, stressnivåer, aktivitetsnivå, sömn och de sociala vanorna. På grund av depressionens effekt på livskvaliteten påverkar den då därmed mina arbetsförhållanden och arbetsrelationer i olika former, som jag kommer att berätta mer om i nästa del.

## 4. Den deprimerades arbetsdag

I detta segment vill jag gå lite djupare in på hur en dag kan se ut för en deprimerad individ, åtminstone hur en dag kan se ut för mig. Här går jag igenom hur en morgon kan se ut, hur en repetitionsdag kan se ut, samt hur depressionen påverkar det sociala.

### 4.1. En sådan morgon

*En trött, enslig, ängslig förmiddag. Jag vaknade upp konstigt, kroppen orkade inte riktigt och ville inte riktigt. Lite värk här och där. Tunga ögon. Just nu är jag lite lugnare i sinnet. Mediterade på bussen, vilket kanske inte är det bästa stället att meditera på.*

-Arbetsjournal, Tobias Klemets, 11.1.2023

En av mina mer konkreta upplevelser av att bli påverkad av depression inom en skapandeprocess, såsom pjäsrepetitioner, är att vakna upp och inse att det är en 'sådan morgon'. Med en 'sådan morgon' menar jag att det är en morgon man inser ganska snabbt att ens kropp inte verkar vara utvilad och ens sinne är fyllt av oro, stress och negativa tankar. För enkelhets skull kan man kalla det för att vakna upp på fel sida av sängen och de flesta av oss i vår omgivning har upplevt detta fenomen flera gånger. Man skulle hellre vilja stanna hemma i sin egna säng och sova ut det negativa en extra timme samt senare göra en fantastisk frukost åt sig själv. Däremot går de flesta av oss till våra jobb, skolor och andra ansvarsuppgifter med den förståelse att den negativa morgonupplevelsen kommer att gå över under dagens lopp, de kämpar igenom det och inom en viss tid vaknar kroppen och sinnet upp och de kan gå vidare med dagen med relativ normal sinnesstämning.

Denna negativa morgonupplevelse ser däremot lite annorlunda ut för en diagnostiserad med depression, åtminstone enligt min egna erfarenhet. När jag vaknar och upptäcker att det är 'en sådan morgon' så kan det betyda två saker:

- 1) Jag har en morgonupplevelse som gemene människa kan uppleva nu som då. Jag kan därmed försöka komma ut ur sängen och fortsätta med dagen.
- 2) Jag har en depressiv morgonupplevelse och måste därmed börja bedöma ifall jag helst kan stiga upp ur sängen, om detta lyckas måste jag ändå överväga vad som är psykiskt samt fysiskt möjligt för mig att göra under dagen med hjälp av en rad

observationer av min kropp och psyke under dagens lopp.

En depressiv morgonupplevelse har alla samma negativa aspekter som en normalnegativ morgon men de kan vara avsevärt förstärkta. Att stiga upp ur sängen kan kallas för en bedrift, att göra frukost är inte alls självklart och man kan vara utan mat en längre tid under dagens lopp. Kroppen stretar emot och verkar vara i någondera *flykt, frys* eller *kamp* läge. I de svårare fallen kan kroppen helt enkelt vägra att bära upp sig själv. Den psykiska delen av upplevelsen kan manifesteras i en grå och apatisk känsla av tomhet, negativa tankar om sig själv som går från mild till rent ut sagt självhatande, att något känns fel runt omkring en eller i sig själv. I de absolut värsta fallen har jag känt alla på en och samma gång. Vilket inte riktigt hjälper en repetitionsprocess, åtminstone är den verkligen inte hälsosam. De depressiva morgonupplevelsorna har varierat från morgon till morgon beroende på hur svår min depressiva period har varit då och jag har aldrig helt kunnat förutspå hur svår morgonen skulle vara på förhand, fastän jag blivit relativt duktig på det.

Vad har detta med skådespeleri att göra? Att både gå in i repetitioner och att framföra ett verk kräver oftast mycket av kroppen hos en skådespelare, såklart beroende på vad verket kräver. Jag har märkt att om jag har haft en depressiv morgon så är jag tvungen att ta till vissa extra steg för att kunna repetera eller framträda. Konsekvensen av att inte ta det depressiva i beaktande har för mig kunnat vara att jag är helt energilös, att fysiska eller textmässiga misstag på scen händer eller att jag tappar fokus. För att motverka konsekvenserna så att man kan på ett förebyggande samt hälsosamt vis kunna jobba teatralt så har mina förebyggningar börjat redan från morgonen, då jag upptäckt att jag har en 'sådan morgon' på gång. Dessa kommer oftast i formen av en fysisk och mental förberedelse såsom att fysiskt sakta ner sig lite, gå långsammare till teatern, inte lägga allt för mycket stress på kroppen och försöka undvika att gå in i en mörk spiral av negativa tankar. Målet är att förhålla sig lugn till sig själv och omvärlden, så depressiva tankar inte blir så starka och ens stress hålls nere. Man kan även köra igång med en fysisk aktivitet såsom yoga, pilates, ett gympass, springtur etc. för att motverka stressen och de depressiva tankarna. Om det är ett tillvägagångssätt som funkar för en själv. Det beror helt på vad man känner att man har för behov för att klara av vardagen och vad som passar en bäst. I mitt fall har det fungerat bäst att försöka varva ner, gå långsammare och inte lägga så stora krav på mig själv. Att lägga fokuset utåt på omvärlden och försöka se det vackra och positiva omkring sig, även i sig själv. Vilket är

lättare sagt än gjort såklart. Många gånger har jag inte lyckats undvika mitt illamående alls och varit tvungen att "leva med det".

*Men fan, allt känns så slitsamt idag. Segt! Jag vill inte riktigt vakna upp. Jag skulle inte vilja må såhär dåligt. Vad kan vi göra dock, kanske jag bara far på en soffa och försöker andas lite. Eller sitter och tystar mitt sinne.*

-Arbetsjournal, Tobias Klemets, 11.1.2023

## 4.2. Kapitel 5: Att bygga en fågelholk

Helt utmattad av hans nu redan långa resa genom skogen och av diverse möten med omöjligt hälsovårds folk och förbannade träd kollapsade Oswald på det gröna gräset i skogsdungen. Det var mjukt och fjärilar dansade i solskenet, helt obrydda över Oswalds närvaro och att hans fläsk hade krossat några maskrosor då han la sig ner. Oswald var tom i skallen, äntligen fanns inte en endaste tanke i honom, så han bestämde sig för att njuta en stund av det. Det här påminde honom lite om sin egen halvbädd, nu skulle det bara funnits potatisskal så skulle allt varit bra, riktigt bra...

Hans dagdrömmande om potatisskal blev dock hela tiden störda av ett våldsamt kvittrande i dungen, det lät som om de små fåglarna bråkade om något, en riktigt intensiv debatt om... Oswald visste inte riktigt. Han försökte spänna sina öron för att lyssna in, men han kunde bara några enstaka ord och meningar som *Kretin* och *Henrik Pipsen skulle aldrig gå med på det* och så vidare. Oswald steg upp från grönskan och gick närmare ljudet, han började höra fåglarna tydligare när han kom till en bit av högt gräs.

'... Men det där är inte ALLS nyskapande din kråka!! Vad ska de andra tänka?!' 'TÄNK lite vidare än bara på resultatet, tänk på PROCESSEN!' En tredje liten fågel gnällde ut- 'Åååh vilken kliché allt det här är, om ni bara kunde vara lite mer PÅLÄSTA på Translavskij!!'

Oswald flyttade det höga gräset till sidan och såg en liten rund glänta utan gräs, och där var minsann tre stycken små fåglar som diskuterade häftigt sinsemellan. En talgoxe, en blåmes och en grönfink. Bredvid dem låg en massa verktyg, spikar, grenar och träbitar. Oswald var osäker på om han skulle avbryta en så arg diskussion, det verkade vara en mycket viktig diskussion, men han kunde inte slita sina ögon från verktygen och materialet på marken bredvid fåglarna... De ser så bekanta ut...

‘Och VAD i hela FRIDENS namn gör en GRIS här?’ ropade grönfinken plötsligt till med sin vinge som ett spjut pekande på Oswald, de andra fåglarna slutade prata och stirrade frågande. ‘Har DU bjudit in ett produktionsdjur hit till VÅR glänta fågel blåmes?’ frågade talgoxen strängt blåmesen. ‘Nej, JAG har inte frågat efter NÅGON annan till denna PROCESS!’ svarade blåmesen tillbaka högtidligt. ‘Ursäkta mig, jag... Jag kom bara för att se vad allt ståhej handlade om, varför bråkar ni så?’

*HUMPF!* sa de tre fåglarna i unison. ‘Vi bråkar ICKE, vi diskuterar FAKTISKT!’ Sa talgoxen.

‘Ett DJUPT samtal om vårt PROJEKT!’ sa blåmesen. ‘En ingående ANALYS om hur vår fågelholk BÖR vara, och JAG håller ännu FAST på att KRÅKOWSKI har en GOD metod!’ basunerade grönfinken till sina kollegor. En ny hätsk diskussion om metoden av fågelholksbygget startade mellan dem, men Oswald sken till för första gången på länge och utan att han helt visste varför grymtade ut ‘Vill ni ha lite hjälp??’. Fåglarna tystnade och stirrade på honom, Oswald ångrade redan vad han sagt. ‘Vet... Vet DU hur man BYGGER fågelholkar??’ sa grönfinken bestört. ‘De- Det var länge sen, och jag är ganska rostig, och kanske inte så bra på det, men jag byggde ganska många fågelholkar förut... Så jag kan hjälpa till, om ni vill?’. De små fåglarna kollade på varandra, kollade på Oswald och funderade. Efter en stund sa talgoxen ‘Tja, du KAN väl FÅ hjälpa till lite. Kanske en YRKESGRIS med SIN vaga erfarenhet kan ge något... KÖTTIGT till produkten.’

‘Du KAN påbörja PROCESSEN fast NU! Vi har ALLT material redan så det är BARA att börja PÅ.’ sjöng blåmesen.

Sagt och gjort. Fastän Oswald egentligen bara ville ligga i gräset och var säker på att det inte skulle bli till något så började han ändå röra på sig. Han ville inte att de smarta fåglarna skulle bli arga på honom, kanske var det det som drev honom, men samtidigt... Så hade han lust? Var det känslan han hade? Han hade glömt vad lust kändes som, men kanske det var just det han kände! Oswald tog upp hammaren, andades djupt för sig själv och la spikar i sin mun. Han såg på allt material han hade framför sig och började pussla ihop alla träbitar, grenar och grässtrån som fanns i gläntan. Vad för slags fågelholk skulle han göra? Ingen fågelholk var den andre lik och berodde också helt på den som byggde och den som såg på fågelholken. Han testade olika kombinationer och former, allt medan småfåglarna kollade på och diskuterade fågelholks teori. Efter en stund hade fåglarna helt glömt Oswald och återgått till att bråka sinsemellan om

produkt, process och frågeställningar. Det verkade aldrig ta slut.

Oswald trodde att de ville ha mera att säga till om hur han byggde fågelholken, men kanske fanns det viktigare saker att prata om? Han visste inte helst att det fanns så mycket att prata om angående fågelholkar... Men det angick honom inte, för Oswald jobbade igen. Oswald var fast i att skapa och bygga en fågelholk, för första gången på länge glömde han sin sorg och såg bara holken framför sig, hans fågelholk.

Oswald hamrade, böjde på strån, bröt träbitar, testade pinnstorlekar, såg på holken på nära och långt avstånd, funderade på vad han ville, vad andra skulle gilla och bara byggde och byggde. Plötsligt hade skymningen kommit och himlen var orangefärgad. Fåglarna hade alla diskuterat, samtalat och analyserat så länge att de hade somnat där de stod och kved ut små snarkningar. Bland alla snarkningar hördes det sista hammarslaget, Oswalds fågelholk var klar. Han steg tillbaka för att se på fågelholken han hade skapat och la undan hammaren, nog nu tänkte han. Han visste inte vad mer han kunde göra med holken, man kunde fortsätta med en fågelholk hur länge som helst men någonstans var man tvungen att sluta. Det fick duga. Hans fågelholk hade beige grässtrån som tak, väggarna var byggda av flera grova pinnar med grå bark på utsidan, mossa hjälpte att hålla ihop toppen av taket. Pinnen utanför ingången var en gammal rot som såg ut som en knorr. Hela holken var lite krokig, men Oswald kände att det var rätt, holken var som den skulle vara. Den påminde kanske lite om hans egna skjul han haft på berget. Han var lite oroad för vad fåglarna skulle säga om holken, de skulle antagligen inte tycka om den. Men de sov nu, så Oswald hade holken helt för sig själv och kände sig ganska nöjd. Det var skönt att få bygga igen... Han hoppas att han kan bygga snart igen så fort han får bort vad än grönlandshajen lagt på honom. Medan han hade studerat sin senaste fågelholk hade solen sjunkit och det var äntligen mörkt. Den fridfulla natten hade kommit och stjärnorna dansade igen i skyn.

Oswald skulle fortsätta på stigen i natten, han var nära nu, han visste det. Han lämnade den lilla gläntan i skogsdungen tyst, så han inte väckte de små fåglarna i misstag.

Skogsstigen var nu lugn, som om stigen själv också sov. Han fortsatte vidare på sin väg österut med månen som sin vän, till slut ledde stigen fram till en liten stilla sjö mitt i skogen.

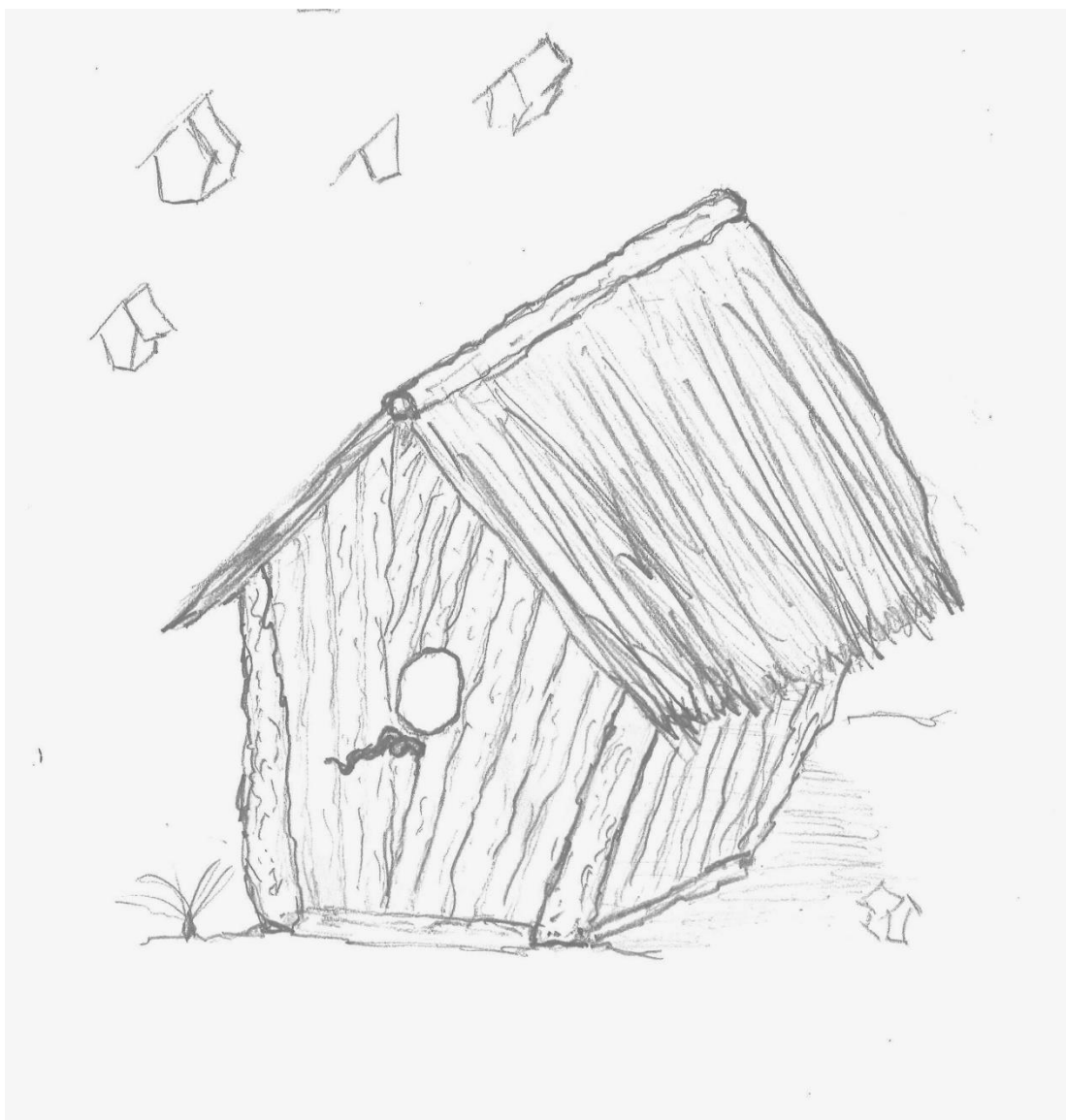
En tät och väldigt gammal trollskog omgav sjön, inget ljud kunde höras. En svag dimma flöt ovanför vattnet som glimmade av månskenet. Det påminde om den mörka asken Oswald tidigare hade stött på, men det här var annorlunda... Han stirrade oroat på

vattnet. Det här var inte en vanlig liten insjö för ankor att landa i. Den var allt för mörk och för djup, den hade inget liv i sig, det var som om sjön hade formats av tårar och inte av regn.

Oswald var framme, det måste vara här grönländshajen bodde, men var... Var var den?

*‘Välkommen’*

Sa en röst som lät som många.



Oswalds fågelholk. Illustration av Tobias Klemets.

### 4.3. Repetitionerna

När jag väl konstaterat att det varit en dålig och depressiv morgon men inte tillräckligt dålig eller depressiv för att få mig att hållas hemma så fortsätter vi till repetitionssalen och inleder arbetsdagen. Av olika orsaker, såsom att ha råd att äta, så behöver vi ibland ändå gå in i arbetet fastän depressionen omfamnat oss redan från morgonen. Däremot behöver det inte betyda att man inte kan ha en arbetsdag som känns lyckad och kvalitativ mot slutet av dagen, fastän allt känns dåligt.

Hur repetitionerna framskrider beror mycket på huruvida jag jobbar i grupp eller ensam, båda för med sig fördelar och nackdelar. I detta segment vill jag prata om hur det är att arbeta i grupp.

Att jobba i grupp har för mig oftast varit en positiv sak för min depression. En nyckelpunkt med min form av depression är att jag mycket enkelt kan börja isolera mig själv från omvärlden. Det handlar delvis om att ladda mina egna sociala batterier och överlag våra mänskliga behov att få vara med oss själva en stund, men även för att min depression kan få mig att tro att jag är jobbig att umgås med. Ensemblearbeten har då gett mig tillgång till en koncis social samvaro och möjligheten att kunna vara med omvärlden och inte bara vara med min egen deprimerade hjärna.

Däremot kan det vara svårt att jobba i grupp ifall min depression en dag har större makt över mig än vanligt. Min självmedvetenhet ökar dramatiskt och mina tankar om att jag inte bidrar tillräckligt till arbetsgruppen, processen och skapandet blir starkare. Vad kommer de andra tänka om mig då jag är så här? Varför kommer jag inte på något smart/kreativt att säga? Varför funkar inte min kropp? Varför kan jag inte fokusera? Varför är jag så här, allt är väl bra? Dessa är bara några tankar som kommer igång och studsar frenetiskt i mig när det depressiva tar över. Som man kan läsa så får depressionen mig att gå väldigt hårt in i mig själv och på ett mycket självkritiskt sätt. Fördelen då med att få jobba kreativt med en grupp är att man får chansen att kommunicera vad man känner och tänker på, få en mänsklig kontakt med andra och komma ut ur sitt eget huvud via arbetet med andra. Det kreativa arbetet på golvet med andra hjälper vidare att få bukt med det depressiva, att skifta ens mentalitet från den interna härdsmltan av negativitet till den externa världen som kan ge andra perspektiv. Särskilt ger det kreativa arbetet på golvet möjlighet att uttrycka sina känslor på olika sätt, de stannar inte i en själv och kollapsar till ett svarthål. Däremot så har jag behövt se till att mitt depressiva tillstånd inte tar alltför mycket plats i gruppen och under

repetitionerna, för det jag önskar är att man kan förstå hur mitt tillstånd är men inte att det ska uppsluka hela repetitionen.

Då kan vi gå vidare till den knepiga delen, för det finns även nackdelar med att som deprimerad jobba i grupp.

Fördelarna och nackdelarna med att som deprimerad i grupp brukar oftast helt bero på hur arbetsgruppen förhåller sig till varandra, vilket arbetssätt individerna i gruppen har, regissören. Jag har hunnit märka en del saker som inte funkar för mig både på ett personligt plan och på ett depressivt plan, de går in på varandra men jag tror att det är oundvikligt då man har depression. Det som gör en process för mig svår att kunna medverka i och att arbeta i är om arbetsgruppen och arbetsmiljön är otrygg för en deprimerad människa. En arbetsgrupp kan bli otrygg för mig, antagligen för många andra också, ifall det inte finns en god grund för kommunikation i arbetsgruppen. Den värsta situationen är om individerna i gruppen inte har möjlighet att kunna prata fritt sinsemellan och till regissören. De är dämpade till en viss kommunikationsmall och kommunikationsatmosfär som inte tillåter att prata personligt, om vad man tycker och tänker ärligt, sina känslor och om sina behov. Detta är ett problem som även icke-depressiva individer kan se som problematiskt och hämmande. För mig blir dessa känslor av att bli hämmad starkare och istället för att försöka kommunicera om problemet kan min depression påstå att det är mitt fel och att jag inte gör tillräckligt för gruppen. Jag försöker harmonisera, göra bättre ifrån mig i mitt arbete och om något smärre misstag eller missförstånd sker så klandrar jag mig själv att jag lät det hända. Min självkritik och självförakt blir alltså starkare, alltså är jag enbart fast i mitt kranium och med hur gruppen mår istället för mitt arbete på scen.

En annan otrygg arbetsmiljö är om jag jobbar med människor som inte tar depression som en sjukdom på allvar, de tänker att man kan vilja bort depressionen och istället bara kunde vara glad istället. Det är sällsynt med individer inom teatervärlden som har sådana extrema åsikter, men jag har upplevt desto fler som överlag kan ha en förminskande syn på depression och inte ser depression som ett större problem. 'Alla är väl ledsna någon gång?' Oftast kommer detta från att man helt enkelt inte förstår vad det innebär att ha depression eller vad den gör mot en. De som vill förstå brukar i slutändan inte bli ett problem, för de har ändå då etablerat en god kommunikationsgrund, till skillnad från de som helt enkelt inte vill acceptera depression som ett faktum och istället ignorerar att man eventuellt har lite annorlunda behov från

andra. Det blir ett problem.

Ett vandrande uttryck som följt med mig sen amatörteatertiderna och sagt av olika auktoritetsfigurer då jag ännu lärde mig om teater var:

*'Enda anledningen till att man missar repetitionerna är ens egen begravning'.*

Jag har tänkt mycket på det uttrycket, förstått att det handlar om att ha disciplin i teater, men nu ser jag mest en stor fara med uttrycket. Många andra av mina skådespelarkollegor verkar också ha hört uttrycket tidigare från när de började med teater och oftast av en auktoritetsfigur, vilket gör mig väldigt oroad. Faran med det uttrycket är att den kräver att man ska lägga repetitioner, föreställningar och hela produktionen före sina egna behov. Både basbehov och sin hälsa läggs åt sidan i uttrycket. För prioriteten är inte ens eget välmående, prioriteten är produktionen. Jag är säker på att det här disciplin uttrycket har påverkat mig många gånger, som ett resultat har jag krävt mer av mig än vad jag egentligen förmått och blivit mer fysiskt och psykiskt illamående. Nuförtiden är jag väldigt aktsam mot ett sånt arbetssätt, för den får mig inte att vilja jobba bättre, den får mig utbränd.

Konsekvens av alla de ovannämnda otrygga arbetsmiljöerna är jag inte kan fokusera på att skapa eller vara kreativ, jag lyckas inte gå in i arbetet för jag ställs i ett läge där jag måste tänka på hur jag ska hantera regissören, arbetsgruppen och produktionen. Inte på mitt egentliga skådespelararbete.

För att inte lämna enbart en dålig smak i munnen om grupparbete vill jag gå in på ett projekt som jag kände fungerade för mig.

Vår-vinter 2023 jobbade jag med i ett projekt som på Helsinki art museum (HAM) som heter *Gertrud-material*. Den regisserades av min professor Aune Kallinen från Teaterhögskolan och ensemblen bestod av mina klasskamrater från det svenska magisterprogrammet. Det var det första projektet jag var med i efter att jag hade kommit lite på benen efter ett svårt depressionstillstånd som fick mig sjukskriven och sängliggande under hösten 2022. Jag var otroligt nervös över hur jag skulle klara av att vara med i en produktion igen, huruvida jag skulle helst klara av det och om jag kunde fungera med de andra i arbetsgruppen med mitt mentala tillstånd. För fastän jag inte längre var sjukskriven så hade jag ändå depression och att komma tillbaka till en något normal vardag och arbetsdag efter en depressiv-utbrändhet är ett väldigt känsligt läge, om man börjar göra för mycket för snabbt kan det lätt leda till en ny sjukskrivning. En till tillvaro av att vara sängliggande. Jag var också rädd för att jag skulle försvåra hela

produktionen och för alla andra som medverkade om jag blev svårt depressiv igen. Så jag var tvungen att vara mycket försiktig med hur jag gick tillväga med arbetet. Det första jag kommer ihåg som hände var att jag och Aune pratade ärligt om mitt mående och hur vi kunde gå till väga. Det var mycket fint att ha Aune som regissör under denna process som förstod hur illa jag hade haft det och som också förstod vad depression kan göra mot en, om det skulle varit en annan regissör är det inte garanterat att jag skulle fått samma förståelse för min situation. Troligen skulle jag inte fått medverka alls. Det positiva med min roll *Margit* i *Gertrude-material* var att det kunde anses vara en mindre roll, alltså att hela verket inte skulle gå under ifall jag plötsligt insjuknade och var tvungen att stanna hemma. Med det kunde jag på så vis hålla mig lugn att jag inte sviker hela verket och arbetsgruppen ifall jag inte i slutändan kunde medverka i föreställningarna, tur nog så blev det aldrig så men det var gott att en sån förberedelse kunde göras. Effekten av att veta om att allt inte skulle falla ifall jag blev frånvarande var att jag blev lugnare med mig själv och om processen, det lugnet sänkte på mina stressade nerver och tillät mig jobba. En annan positiv sak var att jag kunde från dag till dag känna mig trygg i att berätta ärligt åt både Aune och arbetsgruppen hur jag mådde, detta ledde till att ingen behövde gissa hur mitt mående var för dagen, känna sig oroad och veta hur jag kunde jobba under arbetsdagens gång.

#### 4.4 Verktyg

Det depressiva påverkar inte bara hur jag fungerar i en arbetsgrupp, den påverkar även mina verktyg som skådespelare och enligt mitt mående behöver jag extra mycket hänsyn till vad jag behöver. Både kroppsligt och psykiskt. I detta segment så kommer jag lista några av skådespelarens verktyg som påverkas av det depressiva och hur jag hanterar dem med depressionen i åtanke.

Min röst användning kan påverkas för att det depressiva skapar spänningar i halsen och svalget som är svåra att få bort. Den påverkar också min volym då min depression manifesterar sig även i ett mindervärdeskomplex som ibland kan övertyga mig att jag är liten bland andra samt att jag inte borde höras. Jag behöver jobba mycket med lugnande röstuppvärmningar för att kunna använda min röst på ett friare och hälsosammare sätt på scen. Jag behöver också stretcha övre rygg och bröstorg samt jobba med mitt stöd så att min volym inte förhindras av en alltför spänd överkropp.

Uppvärmning av kroppen till föreställningar och repetitioner kan te sig svåra för mig

beroende på hur stark min depression är då och hur uppvärmningen är uppbyggd. Om jag har en djupare depression på gång så kan det leda till en längre inaktivitet, en hel vecka kan spenderas i sängen. Vilket leder till stelhet samt otaliga spänningar i kroppen såsom bröstkorg, axlar, nacke och rygg. Att ha värk i kroppen som förstärks av min depression, psykosomatisk smärta, är inte heller ovanligt. Om jag vill få igång min kropp så behöver jag värma upp den metodiskt och långsamt. Många gånger har det hjälpt att jag börjar med avspänning liggandes på golvet, går igenom min kropp från tå till skalp, får en kontakt till hur min kropp är idag och mig själv ut ur mitt eget huvud. Kontakten med golvet är också konkret för mig, för jag vet att golvet jag ligger på är verkligt och att min kropp är mot den. Jag ökar därmed medvetenheten om världen omkring mig, verkligheten. Därefter kan jag långsamt öka på intensiteten av uppvärmningen, från att rulla med kroppen på golvet till statiska muskelövningar såsom plankan och till sist aktiva stretchövningar. Denna formel brukar överlag fungera att aktivera min kropp samt lätta på spänningar och stelhet i mig, men de kan variera från dag till dag beroende på mina behov. Utöver det kroppsliga så behöver jag även se över det psykiska, även det beroende på det dagliga behovet. Det jag oftast brukar göra och som oftast ger direkt resultat är att jag kommunicerar med andra i min närvaro, inte nödvändigtvis bara arbetsgruppen, om mitt mående är dåligt den dagen. Det får mina tankar ut i världen och jag får ord vad jag känner, därmed kan jag gå lite enklare vidare med mitt emotionella liv. Mitt inre får en respit och de negativa tankarna kanske inte går lika långt då. En annan sak som hjälpt mig ofta är att jag uppmärksammar världen omkring mig. Vad ser jag? Vad hör jag? Vad känner jag mot min kropp och vilka lukter? Som det kanske märks så behöver jag förbereda mitt psykiska verktyg med att grunda mig själv och se utanför mina egna tankar. Att försöka uppmärksamma och under bästa förhållanden även uppskatta omvärlden har hjälpt mig att kunna vara mer närvarande och lugn när jag jobbar. Även glad i de bästa fallen.

## 5. Tips & Tricks!

Välkommen till ett segment där jag ger extra tankar kring depression och skådespelararbetet, tips och tricks. Här går jag mer in på råd om hur man kan hantera depression som skådespelare

### 5.1. Sök hjälp

Låt oss få denna punkt undanstökad så snabbt vi mänskligt kan, för den är irriterande uppenbar samtidigt som det är mycket enkelt att glömma. Att gå i terapi är något jag skulle föreslå åt egentligen vilken människa som helst, inte bara åt de som redan är i djup ändan av depressionsträsket. Om du upplever symtom av depression eller en genomgripande olycka, ångest eller stress i livet i mer än två veckor så rekommenderar jag starkt att söka professionell vård, fastän det kan kännas "onödigt". Man kan få oändligt med tips på egen hand över vad man kan göra själv med relativt god framgång. Beroende på tipsen och huruvida man använder sig av tipsen på ett konsekvent vis, men man gör hela sin läkande process mycket svårare än vad den behöver vara. Via en terapeut, psykiatriker, allmänläkare och sjukskötare så kan man få en konkret vårdplan, medicinering och bättre start till sin läkande process än om man bara kör med grönkålsmoothie recept från *Healthline*. Processen av att kunna inleda, få, samt utnyttja det mentala hälsovårdsväsendet kan te sig svårt och komplicerat, men i längden är det behövligt ifall man vill få en stark grund till sitt framtida tillfrisknande. Smoothie recepten kanske hjälper tarmfloran men kommer inte att läka ett brutet revben över natten, det behövs tid och tålamod till den läkande processen. Detsamma gäller mental ohälsa. Så gör dig själv en tjänst och tag kontakt med en hälsovårdsstation, gör det för din egen livskvalitet.

### 5.2. "Drick vatten." Dina basbehov

Detta är ännu ett exempel jag kan rekommendera åt vem som helst. Drick ditt dagliga vatten. Här vill jag inte bara gå in i det fundamentala faktumet att vi alla måste dricka vatten, utan våra basbehov som människor. För att kunna klara av sin vardag måste vi förstå våra grundbehov som människor. Vi behöver sömn, vatten, mat, syre, samvaro och ljus. Detta är basbehov vi alla behöver, några behov behöver vi mer än andra såsom syre (av uppenbara orsaker) och de övriga kan vi, fastän det inte är rekommenderat, gå

utan någon dag. Dessa kan vara svåra att helt komma ihåg för gemene människor att dagligen uppfylla, för individer med psykisk ohälsa kan några av dem utebli helt i extrema fall särskilt mat under slutskedet av en kreativ process. Såsom dagen innan en premiär.

Basbehoven för deprimerade är gott att ha som en mall för att ge en själv en tämligen lättare existens, det lönar sig att fråga om ens basbehov är uppfyllda för dagen för sin egen skull. Det är enkelt att glömma att äta, men du behöver göra det för att kunna fungera. Du behöver solljuset för din sömnrhythm samt D-vitamin, du kanske inte är en planta men har du tillräckligt med depressiva symtom så kan man likaväl vara en grönsak, så ta emot solen. Kom ihåg att ditt liv med psykisk ohälsa gör allt lite svårare, så ge dig själv en bättre chans och förmåner som finns tillgängliga. Så uppfyll dina basbehov så gott du kan.

### 5.3. Ett varningens ord angående självoptimering

Vi lever i en tid där vi via våra sociala medier blir bombarderade av flera olika influerare och talespersoner som berättar om hur vi kan bli bättre människor, på alla former och sätt. Såsom hur du kan bli smalare, mer muskulös eller uthålligare. Hur du kan bli smartare, vilken diet som är den bästa någonsin, vilken filosofisk tankegång som får dig att förstå verkligheten bäst, vilken politisk ideologi som är moraliskt korrekt och så vidare in i oändligheten. Att försöka bli den bästa versionen av sig själv är en gammal och fin tanke man kan hålla länge på med och, eventuellt, bli nöjd med sin självoptimering. Däremot finns det en fara i att det till slut bara handlar om självoptimering, som i min mening inte är en hållbar praxis och som kan i värsta fall faktiskt leda till depression. Jag ser självoptimering som en stor ändlös jakt där man söker efter nästa sak som kan få en att bli "bättre" i tanken om att kunna fixa ens egna fel och brister. Problemet är att på grund av den stora mängden av lösningar som erbjuds via sociala medier, forskning och hörsägen så finns det plötsligt inget slut på ens fel och brister som till och med kanske inte alls behöver anses vara en fel och brist på en själv över huvud taget. Att försöka inkorporera alla lösningar tror jag också kommer att leda en till ett fördärv där man plötsligt inte är en själv, för många gånger så kan lösningarna som erbjuds av t.ex. influerare vara lösningar och metoder som enbart hjälper dem, eller i värsta fall vara ett påhittat koncept för att få en ekonomisk vinning av vår önskan att bli bättre, såsom att den ultimata lösning på hur man blir smal finns i

deras bok som du kan köpa online för 79€ plusfrakt. Att vilja bli en bättre version av sig själv är mänskligt, men att ständigt jaga efter sin egen bästa version är omöjligt. För det är mänskligt att fel, det är stor del våra brister som gör oss till de älskvärda människor vi är. Som skådespelare bör vi hitta det mänskliga, inte perfekta.

#### 5.4. Fokusera inte för hårt på enbart en hälsometod

När man startar sin helande process så kan man bli väldigt investerad i att forska kring sin egen psykiska ohälsa och vad som kan kureras den. Varje diagnostisering kan vara ett kaninhål i sig själv och är förstås intressant för en själv då man lever med diagnosen. Jag tycker att det är en mycket god sak att forska och hitta lösningar för sin ohälsa och ett tu tre kanske man hittar något som fungerar perfekt för en själv. Däremot kan jag rekommendera att även kolla hur andra psykiska sjukdomar fungerar och hur de behandlas! Genom att kolla in de andra sjukdomarna och behandlingarna kan du hitta vidare 'Vad kan jag göra själv'-metoder som eventuellt fungerar bättre, men som kanske inte nämndes i samband med din egna diagnos. Så forska djupt, men kom ihåg att även bredda ditt perspektiv för vidare metoder som kan hjälpa dig personligen.

#### 5.5. Håll koll på dina energinivåer

Ännu ett exempel som egentligen passar in i de flesta jobbsituationer, men gäller särskilt för skådespelare med psykisk ohälsa. I mitt fall har utmattning smugit på mig många gånger. Det är för att jag inte varit tillräckligt uppmärksam på hur mycket energi jag använt under en repetitionsdag och tänkt att jag måste jobba hårdare eller ge allt av mig själv. Som deprimerad så funkar ens inre batterier inte riktigt som de ska, man blir så att säga utan ström mycket snabbare än vad man först trodde. Man arbetar på tomgång och sen efter att arbetet är gjort, eller lidit av ett plötsligt fall i energi, så får man inte något annat gjort under den dagen. I värsta fall leder det också till utbrändhet, och du kan inte framträda på ett hälsosamt sätt om du är utbränd, i många fall inte alls. Så kom ihåg att hålla reda på ditt behov för paus och vila, använd inte upp allt av dig, gör saker med måtta. Vi måste leva och fungera utanför repetitionssalen också.

#### 5.6. Kommunicera med dina kollegor

Det lönar sig att prata ut om hur du mår med arbetsgruppen och regissören. Det är bra för både dig och arbetsgruppen att uttrycka hur du mår. Delvis behöver du inte hålla in

att du har en dålig dag på gång för enbart dig själv och gömma ditt illamående. Delvis ger du gruppen en chans att förstå dig som människa, trygghet och att de även får chansen att ge dig hänsyn och hjälp. Tack vare av att ha kommunicerat hur jag mådde en dålig dag och uttryckt mina behov, om jag i det ögonblicket visste dem, så kunde jag/vi jobba med det i åtanke och ändå ha en kvalitativ repetitionsdag. Detta är också en bra sak för regissören att veta så hen inte lägger dig i en situation som kan vara traumatisk eller extra svår för dig den dagen, t.ex. att ha dig göra 30 volter i en scen då ditt depressiva jag gjort dig helt energilös. Överlag är det bra för regissören och arbetsgruppen att veta om ditt mående, så det kommer inte som en chock för dem då du en dag eventuellt har det svårt att vara. Var barmhärtig mot dig själv och andra, prata.

### 5.7. Du behöver inte vara ensam

Detta är mest för de skådespelare som jobbar själv i någon mån eller med soloverk. Om du har en form av psykisk ohälsa som tar sig formen i stark självkritik, en form av självförakt, när du ska jobba konstnärligt själv vill jag bara påminna om en sak. Bara för att du gör det själv, behöver du inte göra det själv. Det finns ingen anledning att inte fråga om hjälp, om råd, om ett yttre öga och om att få bolla idéer med någon annan om du känner dig fast. Inte heller om du bara önskar att ventilera och prata ut om svårigheterna kring din process. Om du har en stark självkritik så rekommenderar jag att du påbörjar en diskussion tidigt med andra om din process och om ditt arbete. Det kan minska stressen för att senare fråga om hjälp och minskar risken att din hjärna blir en ekokammare av självkritik. Under vilket skede som helst under din process kan du prata med någon och be om assistans, ett verk blir oftast inte skapat i ett vakuum. Du behöver inte heller vara rädd för ensamhet, men du behöver inte heller vara rädd för att be om folk till din sida.

## 6. Slutord

*Det är oftast svårt att veta vad man vill. En dag kommer jag veta mera. Igår visste jag mindre, imorgon kommer jag säga samma. Det är svårt att känna sig trygg. Jag undrar om det finns nån här i världen som nånsin känner sig precis som de ska. Kanske allt är precis som det ska vara just nu?*

*E dehe livet? Om e ji så, så ere int så dåligt.*

-Arbetsjournal, Tobias Klemets, 1.9.2023.

Detta må vara mitt slutord, men jag vet med full säkerhet att mitt jobb inte tar slut här. Vartefter som jag arbetade med denna uppsats så märkte jag att det fanns oändligt med text jag ännu ville skriva om, mer om depression och skådespelarkonst jag ville dissekera, forska ännu djupare i min depression och skådespelarkonst. Jag märker att det här ämnet om den deprimerade skådespelaren är något som berör de flesta i mina kretsar men som vi tyvärr, enligt egen åsikt, bara ännu skrapat ytan av. Det är en färd ner i djupet av havet som vi knappt börjat, men jag hoppas att vi fortsätter att forska. Kanske en dag förstår vi oss på den deprimerade skådespelaren bättre. Kanske även om människor i största allmänhet och hur vi kan bättre hjälpa dem ut ur en sådan avgrund? Jag har många osäkerheter ännu kring denna uppsats, mest över om jag gått tillräckligt djupt in i ämnet, om jag förhållit mig tydlig och om jag gjort rätt till andra och mig själv. Däremot kan jag för den här gången lägga undan min stora inre kritiker och stolt säga: Jag är nöjd. Jag är nöjd med mitt jobb och med mig själv. Jag är även glad, glad att jag skrev om Oswald. Glad att jag fick konversera med min inre grönländshaj. Glad att jag fick forska. Jag hoppas även att denna uppsats kanske även hjälper någon annan likasinnad sorgsen filur som söker efter svar till sin sorg, det skulle gör mig gladast av allt. Nu vill jag däremot vila och njuta av natten en stund och tänka på alla som hjälpt mig i denna process.

Jag vill av hela mitt hjärta tacka min kära mor Agneta och min far Torbjörn för deras eviga stöd. Tack bästa Tom Rejström, min klippa, för ditt eviga tålamod, vänskap och kärlek. Tack Aune Kallinen för den otroliga värmen du ger mig. Tack till min finaste vapendragare Linnea Sundblom samt hennes vackra man Isak Hannus. Tack till hela S-programmet för att ni lyssnat på mitt velande, skänkt mig inspiration och glädje. Tack alla jag glömt nämna, samt tack till dig som ännu är här. Det är fint att du finns.

## Kapitel 6: Grönlandshajen

Från djupet av den lilla sjön formade sig en skepnad, en blank och mörkgrå skugga, med två mjölkvita ögon som såg på Oswald just under ytan. De sken som månen, var kalla som vintern och saknade liv. Oswald kunde inte släppa grönlandshajens blick, dom ögonen omslöt allt inom honom, och han hörde bara sin egna puls och vattnets lätta vaggande i natten. Oswald fick inte ett ord ur sig, han stirrade bara, skräckslagen. Han kunde inte ens skaka eller spänna sig. Det var bara han och grönlandshajen, den ene på land och den andre under vattenytan. Ändå var de en och samma.

*‘Du kom för att tala med mig Tala med mig’*

‘Jag vet inte vad jag ska säga... Men jag vill inte att du finns i mitt liv mera, så kan du inte bara försvinna ur mitt liv?’

*‘Varför ska jag försvinna?’*

‘För att på grund av dig mår jag hela tiden dåligt. På grund av dig känner jag mig aldrig riktigt glad. Jag gör alla omkring mig besvikna över hur jag är. På grund av dig tar allt ont. På grund av dig lever jag inte.

*‘Jag kan inte försvinna för att du vill Jag kan inte försvinna ur dig för att du vill’*

‘Vad menar du med ur mig?’

*‘Jag är en del av dig Jag är en del i alla Jag har alltid varit en del av dig Jag har alltid varit en del i alla Jag kommer alltid vara en del’*

‘Så du kommer att finnas för evigt i mig och alla andra? Kommer jag alltid må så här?’

*‘Det vet jag inte Det kan jag inte svara på Det kan ingen riktigt helt svara på Kanske dyker jag ner i havets mörka djup för en stund för att sen komma till ytan’*

*Men jag finns alltid i havet En del av havet En del av dig'*

'Men jag måste inte så här dåligt tidigare, jag måste inte så här dåligt när jag var ett barn. Varför var jag glad som ett barn men sorgsen nu om du alltid varit en del av mig?'

*'Som sagt Jag är inte alltid här eller där men jag är alltid med dig Något fick mig att komma ut ur djupet Något med dig Kring dig I dig Tog mig upp till ytan'*

'Vad?'

*'Det kan bara du säga Inte jag Jag kom för att du behövde mig'*

'Behövde dig? Om något ont hände mig, varför behöver jag något som får mig att må ännu sämre?'

*'Du behövde bli stilla Du behövde tänka Du behövde vila Du behövde reflektera Du behövde andas Du behövde se Du behövde känna din puls Du behövde förändring Du behövde förstå vad som är viktigt Du behövde förstå livet Du behövde förstå ditt liv Du behövde leva Du behövde mig'*

'Är du här för att hjälpa mig?'

*'Jag är en del av dig Jag har en funktion i ditt hav Jag är här för dig På gott och ont'*

'Vad ska jag göra för att må bättre?'

*'Det kan jag inte svara på Men Det du redan gjort för att komma hit har hjälpt Fortsätt med det'*

'Med vad?'

*‘Andas Tala Höra Se Upptäcka Skapa Älska Leva Finnas Det kan du fortsätta med’*

‘Blir det lättare med tiden att ha dig så nära?’

*‘Oftast Det beror på en själ Hur man är med mig Lyssnar på mig Är med mig’*

‘Kommer du någonsin dyka tillbaka ner i mörkret i mig?’

*‘Oswald Inget är definitivt Jag vet inte säkert Men jag tror att jag är påväg’*

‘Jag... Jag tror jag ska gå hem nu, behöver jag längre vara rädd?’

*‘Nej Du behöver inte vara rädd längre Gå och lev Gå och finns Gå och känn solen’*

‘Jag vill inte säga tack. Jag kommer kanske aldrig helt förstå dig, eller någonsin tycka om dig, men tack.’

Med de orden försvann de mjölkvita ögonen tillbaka in i vattnets mörker, Oswald stod ensam kvar. Han såg på vattnet en längre stund, visste inte riktigt vad han skulle tänka eller tycka. Är han okej nu? Ja? Njää? Han var inte helt säker, men han är ändå kvar? De hade talat hela natten och gryningen hade kommit. En ny form kom fram i vattnet, ett nytt par ögon syntes i solskenet. Oswald såg sin egen reflektion i vattnet. Vad som tidigare hade varit ett tryne fyllt av sorg var nu... Inte lyckligt men... Neutralt? Inte ledsen, men okej? Kanske ordet han tänkte på var passligt? Spelar det någon roll egentligen, Oswald kände ändå att allt var som de borde vara just nu. Oswald log och började gå västerut med solen i ryggen, han hörde fåglarnas kvittersymfoni. Han kände solen mot sitt ansikte.

Det sved inte lika mycket längre.

## 7. Källförteckning

- Berman, Carol. 2023. *Psychiatry on the stage*. Oxford university press.
- Stanislavskij, Konstantin. 1988. *Att vara äkta på scen*. Översättning: Kurtén, Martin. Gidlunds förlag.
- British Psychological Society. 2020. *Understanding depression*.
- Maxwell, Ian. O'Neill, Luke. 2015. *Demands of acting hurting mental health*. Sydney University. <https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2015/09/14/demands-of-acting-hurting-performers--mental-health.html>
- Maxwell, Ian. Seton, Mark. Szabó, Marianna. 2015. *The Australian actors' wellbeing study: A preliminary report*. <https://www.senseconnexion.com/wp-content/uploads/2015/08/The-Australian-Actors-Wellbeing-Study.pdf>
- Klemets, Tobias. 2022-2024. *Arbetsjournal Ody 2*.
- <https://www.psykologiguiden.se/>
- Evreivnov, Nikolai. 1927. *The theatre in life*. Martino fine books.