

Sökande efter en hållbar konstnärlig praktik



Foto: Roosa Oksahurju. Från Walter Öhmans Fritt Arbete 4 och föreställningen *KAKKABULLA STYROXHJÄLM* vid Teaterhögskolan i Helsingfors (2025).

Andreas Kvisgaard

Konstuniversitetets Teaterhögskola

Utbildningsprogrammet i skådespelarkonst (på svenska)

Lärdomsprovets skriftliga del

2026

**KONST-
UNIVERSITETET**



TEATERHÖGSKOLAN

Abstrakt

Datum: 30.03.2026

Upphovsman: Andreas Kvisgaard

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

Titel på avhandlingen / den skriftliga delen: Sökande efter en hållbar konstnärlig praktik

Sidantal: 32 sidor

Titel på det konstnärliga / konstpedagogiska arbetet: Våldets historia, Lilla Teatern

I denna uppsats försöker jag hitta ett sätt att arbeta som skådespelare utan att förlora mig själv, glädjen eller min konstnärliga identitet inom ramen för det hierarkiska system som ofta råder vid institutionerna. Hur kan man lita på sig själv och hitta en plats för sig själv och sitt konstnärliga arbete inom dessa strukturer, där en regissör har sista ordet? Uppsatsen hänvisar till konkreta exempel från författarens yrkesliv som skådespelare vid en institution, vilket alltid har lett till att man måste kompromissa med sig själv, förlora lusten att stå på scenen, att man bara gör det för att göra det och att man till slut förlorar sig själv och blir en bricka i någon annans konstnärliga vision.

Uppsatsen visar en skådespelares resa från att älska och spela teater, där ens största dröm är att vara fast anställd vid en institution och endast arbeta med skådespelarkonsten, till att bli utbränd, inte sova och bara önska att sluta som skådespelare. Därefter fortsätter resan med att återfinna glädjen i att spela teater genom att hitta en konstnärlig identitet, praktik och ett sätt att arbeta på som fungerar i alla sammanhang inom skådespelarkonsten. Ett givande sätt att arbeta på som bygger på olika metoder och teorier som man har introducerats till genom sin kandidatutbildning, tidigare yrkeserfarenhet och magisterstudierna vid Teaterhögskolan.

Ämnesord: Teaterkonst, skådespelarkonst, arbetspraktik, forskning, performance

Innehållsförteckning

Abstrakt

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1. Prolog	4
What is an actor?	4
1.2. Introduktion	5
1.3. Syfte	7
<hr/>	
2. Skådespelarens varierande praxis	9
3. It's a match!	14
3.2. Niko och Andreas sitt svar på frågorna	19
3.3. Reflektioner omkring processen	21
<hr/>	
4. Tillbaka till institutionsteatern	23
4.2. Handlingsanalys	25
4.3. Att bli en annan	28
4.4. Dagboksanteckningar från repetitionerna av <i>Våldets historia</i>	30
<hr/>	
5. Slutord	35
6. Källor	

1. Inledning

1.1. Prolog

What is an actor?

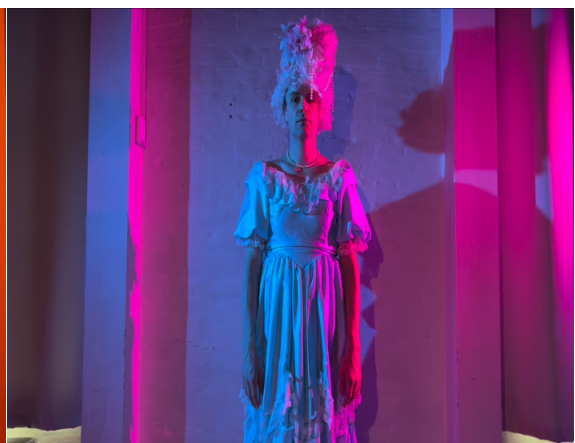
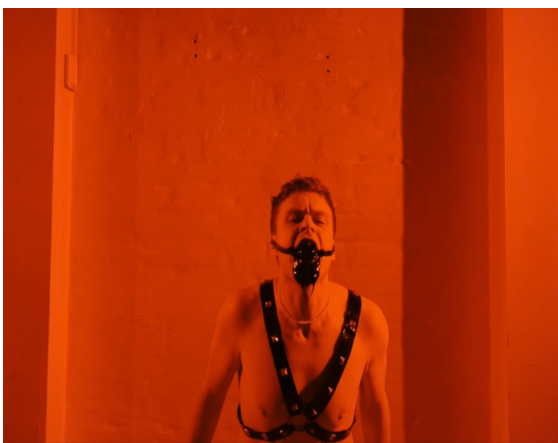
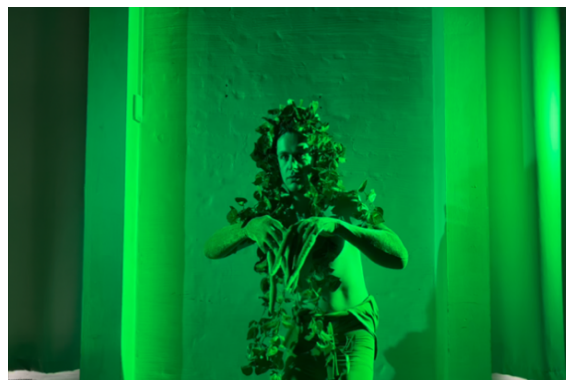
"All the world is a stage" - William Shakespeare

"Acting is standing up naked and turning around very slowly" - Rosalind Russell

"An actor is a fool for God" - Konstantin Stanislavskij

"To act is to react" - Sanford Meisner

"Stop explaining yourself. Shut up and act!" - Sanford Meisner



Det finns många olika teorier och påståenden om vad en skådespelare är och bör vara. Att det finns ett rätt och fel när det gäller skådespelarkonsten. Detta är något som jag både under mina kandidatstudier och i mitt tidigare yrkesliv som skådespelare har känt mig fångad av. En av de första kurserna vi hade under mina magisterstudier vid Teaterhögskolan i Helsingfors var *Konstnärlig forskning*, där jag fick ifrågasätta och förhålla mig kritiskt till detta. Det resulterade i ett eget verk där jag i en video gestaltar de olika karaktärerna som avbildas ovan tillsammans med fraserna. Dels som en kritik, dels för att lyfta fram, kritisera och analysera detta så att en ny väg kan öppnas. Jag lät mig vägledas av vad som lockar mig när det gäller scenkonst och använde starka visuella element som ljus, ljud, kostymer och video i verket.

1.2. Introduktion

Vem är jag? Jag heter Andreas Kvisgaard och är uppvuxen i en liten stad i Norge. Jag har en kandidatexamen i skådespeleri från Westerdals Oslo ACT (Høyskolen Kristiania). Efter kandidatexamen arbetade jag tre år inom den fria scenen i Norge, bland annat med att turnera med en egenförfattad monologföreställning och etablera en teatergrupp där jag själv spelade och var konstnärlig ledare. I januari 2020 anställdes jag som skådespelare vid Det Norske Teatret i Oslo, där jag arbetade fram till sommaren 2023 och ingick i den fasta ensemblen. Hösten 2023 anställdes jag som skådespelare vid ett annat institutionstater, Turnéteateret i Trøndelag, som turnerade runt i hela Trøndelag län. Efter det var jag arbetslös, deprimerad, ångestfylld och hade förlorat mig själv fullständigt. Jag hade spelat hundratals föreställningar på scener i alla större städer och visste hur jag skulle arbeta med mig själv som skådespelare på scenen i alla möjliga format.

Jag hade blivit en maskin och uppnått det jag tidigare drömt om, att vara en lerklump, en teatermaskin, ett verktyg som kunde formas och användas till allt. Jag var totalt underlägsen, jag krypte för alla auktoriteter inom institutionstater och allt handlade om att få förlängt kontrakt vid institutionen, bli vald igen och på ett sätt bli bekräftad, att man var tillräcklig, att man var bra och önskad. Så när det en dag inte hände, förlorade jag allt. Vem var jag utanför jobbet, utan att styras av auktoriteter och vara beroende av någon annan som hade makten att ge mig fler jobb, något som för mig var synonymt med att ha lyckats som skådespelare överhuvudtaget.

Men varifrån kom denna starka önskan att arbeta vid institutionstater som skådespelare, och att det var den ultimata bilden av vad det innebär att vara skådespelare?

Skådespelarhantverket är för mig något jag alltid har fascinerats av och jag har alltid tänkt att institutionen representerar mycket av detta. Hur man som skådespelare kunde förvandla sig till olika karaktärer och framställa dem på ett trovärdigt och närvarande sätt varje kväll, även om skådespelarens privatliv kommer i vägen. Var det något alla kunde lära sig, eller behövde man någon sorts superkraft?

I den lilla staden där jag växte upp kom professionellt teaterbesök bara några gånger om året. Det var antingen vårens länsteater eller riksteatern, alltså två institutionella teatrar. Oftast spelade de klassiska pjäser av Ibsen, Strindberg, Holberg osv. Detta blev för mig bilden av att vara skådespelare och jag minns att jag drömde om att kunna göra samma sak som dem på scenen.

Drömmen var att bli anställd vid Det Norske Teatret i Oslo, helst med ett livstidskontrakt. Då hade jag i mina ögon lyckats och jag kunde känna mig trygg. Ha en fast anställning, med fast inkomst varje månad och skapa konst varje dag i trygga omgivningar. Så blev jag fast anställd vid 27 års ålder och gjorde allt för att teatern skulle förlänga mitt kontrakt varje gång det löpte ut. Något de gjorde i tre och ett halvt år efter att jag hade slitit ihjäl mig, kryptit, bett och ihärdigt visat att jag bara ville vara på just den teatern.

Jag hade lagt hela min identitet som skådespelare där, men jag visste inte alls vem mitt sanna jag var, vem jag var som person och konstnär. Denna sökande började när jag kom in på magisterprogrammet i skådespelarkonst vid Teaterhögskolan i Helsingfors. Jag ville hitta mig själv som konstnär, jag ville återfinna glädjen i att spela teater. Därifrån börjar en resa in i mig själv, konsten och livet som ligger till grund för denna uppsats.

1.3. Syfte

I detta arbete vill jag hitta min egen konstnärliga praktik, ett sätt att arbeta som hjälper mig att ha roligt, vara fri, kreativ och känna mig lugn och närvarande även i stressiga situationer under den kreativa processen. Att hitta ett hållbart sätt att leva ett fullvärdigt liv som konstnär utan att bli utmattad, oinspirerad eller utbränd. Uppsatsen bygger på anteckningar och konstnärligt arbete från mina magisterstudier. Jag kommer också att använda mina dagboksanteckningar från repetitionsperioden inför *Våldets historia*.

Syftet med min uppsats är att undersöka om det finns något specifikt i mitt sätt att leva mitt liv, i mötet med konsten, som kan förenas och användas som en konstnärlig praktik. Vad inspirerar mig, vad får mig att vara kreativ och hur kan jag använda detta som min konstnärliga praktik? Kanske är det för att jag bor och studerar i ett annat land där ingen känner mig eller dömer mig som gör att jag känner mig mer fri här? Här är jag inte lika rädd för att göra fel eller ge utrymme åt mig själv och mina egna behov, medan jag tidigare alltid har tänkt mest på vad andra förväntar sig och önskar av mig.

Att jag till exempel kan erkänna att jag har ADHD, något som gör det extra svårt att skriva en magisteruppsats som denna, men som också gör att jag väldigt snabbt blir inspirerad och får tusen tankar i huvudet samtidigt, men som inte alltid fullföljs innan jag går vidare till nästa tanke. Detta präglar även denna magisteruppsats, eftersom den är uppbyggd på samma sätt som mitt sinne fungerar – med element som jag har blivit mycket inspirerad av och som kanske inte helt har genomtänkts eller bearbetats av mig själv innan jag har blivit inspirerad på nytt och tankarna flyger vidare.

Jag minns att min psykiater under utredningen av ADHD frågade mig om jag onanerade mycket som liten, vilket förvånade mig ganska mycket. Men när jag började tänka efter så gjorde jag faktiskt det redan från tidig ålder. Detta var typiskt för personer med ADHD, eftersom man sökte en form av njutning som gav en avslappnande känsla och som ledde till sinnesro. Vid närmare eftertanke har jag alltid haft en stark sexdrift, något jag också försökte stänga ute i många år då jag försökte dölja min sexuella läggning eftersom det inte var accepterat i den lilla byn jag kom ifrån.

Hela tjugosåldern och fram till idag har jag haft ett behov av att utforska och leva ut allt jag inte hade möjlighet till under dessa ungdomsår. Jag dras därför väldigt ofta till det förbjudna, mörka, smutsiga och extrema. Detta är också helt typiskt för någon med min diagnos, eftersom man gärna söker sig till ytterligheterna för att man vill känna något.

De senaste åren har jag funderat på att detta kanske passar bättre med teater än jag först trodde. På scenen blir det ju tråkigt om det inte står tillräckligt mycket på spel, om det inte handlar om liv eller död, varmt eller kallt. Att se detta som en superkraft i mitt konstnärliga arbete och hur jag kan använda det till min fördel är något jag strävar efter. Det är en del av mig, en del av mitt liv och en del av mig som konstnär.

Dessa frågor ska jag försöka besvara i denna uppsats genom att analysera mig själv, mitt sätt att leva i mötet med mitt konstnärliga arbete. Jag kommer att använda referenser till olika konstnärliga praktiker, verk och personer som har varit centrala i teaterhistorien och som känns viktiga för mig. Jag kommer också att titta närmare på vad som inte har fungerat för mig i mitt liv som skådespelare och lyfta fram vissa episoder och scenarier från mitt tidigare yrkesliv för att försöka sätta fingret på vad jag bör undvika i min konstnärliga praktik.

2. Skådespelarens varierande praxis

Under min första termin av magisterstudierna vid Teaterhögskolan hade vi en kurs som hette *Skådespelarens varierande praxis*, där vi fick bekanta oss med olika konstnärliga praktiker genom gästföreläsare som hade utvecklat sin egen konstnärliga praktik, vilket de använde i sitt arbete som fristående konstnärer eller som arbetsmetod inom en etablerad scenkonstgrupp.

Genom workshopbaserad undervisning fick vi ta del av deras arbetsmetoder och testa deras konstnärliga praktiker. Två av dessa praktiker blev en viktig inspiration för mig i mitt sökande efter min egen konstnärliga praktik. En av skrivuppgifterna vi fick under kursen där jag skulle definiera vem jag är som konstnär är intressant att betrakta i detta sammanhang som en utgångspunkt för mitt sökande.

Svårt, svårt, svårt, svårt, jag känner motstånd och lite ångest vid tanken på att läsa upp det inför klassen. Varför? För att jag inte vet vad som kommer att hända. Jag vill inte censurera mig själv, men det kanske är nödvändigt om jag ska få ner mina djupaste tankar på papper. Jag vet inte, men jag måste nu försöka vara modig. Så vem i helvete är jag som konstnär? Jag kan nu börja skriva vad jag gillar: kuk, kuk, kuk, kuk, kuk. Jag gillar det erotiska, det extrema, det känsliga, att beröra och engagera. Jag gillar att chockera, överraska, bli överraskad, inte förstå. Jag gillar kroppar, nakenhet, färger, kontraster, ”knulla mig hårt i röven och säg att du älskar mig efteråt” som en god vän och kollega någon gong sa till mig.

Den meningen har fastnat hos mig. Jag tror därför att den representerar något i mig som är viktigt för att hitta mig själv som konstnär. Det är ju det som är så svårt med den här uppgiften, jag vet ju inte vem jag är som konstnär! Det är ju därför jag är här på magisterprogrammet i skådespelarkonst vid Teaterhögskolan i Helsingfors, för att hitta mig själv som konstnär. Jag känner mig lite vilsen, men ärlighet dyker upp nu som ett nyckelord. Världen är brutal och ärlig, jag måste också försöka vara ärlig i min konst, men också med vem jag är. Det kan vara svårt, men jag jobbar på det. Jag har inte tänkt censurera någonting.”

Jag tror att ärlighet kan vara ett nyckelord här. Alltför många gånger under mitt yrkesliv som skådespelare har jag gått på kompromiss med mig själv eftersom jag inte vågat vara ärlig om vad jag vill eller behöver i en arbetsituation. Jag har varit en som vill göra alla nöjda och har ofta varit mer fokuserad på att ge regissören det hen vill ha och vara duktig, snarare än att lyssna på mina egna tankar, impulser och behov.

2.1. GLITCHER

En av de arbetsgrupper vi fick lära känna under den här kursen och som jag har låtit mig inspireras av både konstnärligt och i sitt sätt att arbeta är scenkonstkollektivet *Glitcher*. *Glitcher* är ett finlandssvenskt scenkonstkollektiv som blev grundade 2019 och som hämtar sin inspiration från att utforska genren. Detta gör dom genom att dyka ner i populärkulturens berättelser och undersöka samtidens sociala strukturer genom humor och det groteska. Dom definierar sig själv som en genremaskin, en våldsam dans på mänsklighetens ruiner och en hyllning till längtan efter det förbjudna. Tillsammans har de skapat ett manifest som de kallar *The Spark of Joy* och som beskriver deras arbetssätt.

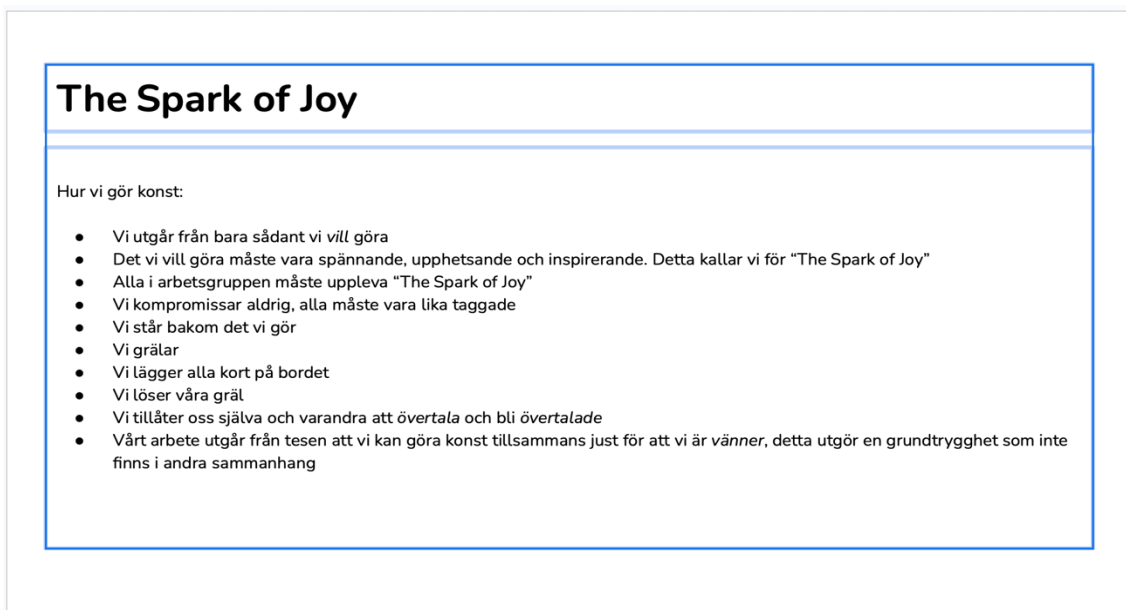


Foto: Glitcher/v Emelie Zilliacus från kursen *Skådespelarens varierande praxis* vid Teaterhögskolan i Helsingfors (2024).

Jag minns detta manifest som ett exempel på precis det jag sökte efter i mina studier: en hållbar konstnärlig praktik som utgick från att ha roligt. Detta var nytt för mig, eftersom jag vid den här tiden inte kunde minnas när jag senast hade deltagit i en teaterprocess utan stress, press eller kriser. Men var det möjligt i praktiken? Uppenbarligen, eftersom jag själv hade sett två av deras scenproduktioner, *Porn Horror Musical 1 och 2*, som också innehöll alla de element som jag själv dras till när det gäller scenkonst. Starka visuella grepp, det groteska, humor, sex och samhällskritik.

Men är det möjligt att arbeta på det här sättet? Jag minns att jag tänkte att dessa konstnärliga processer säkert måste ta väldigt mycket tid, särskilt eftersom alla måste vara överens och uppnå känslan av *The Spark of Joy*.

Detta verkade för mig nästan för bra för att vara sant och ett mycket icke-kapitalistiskt sätt att arbeta på, där deadlines och det konstnärliga resultatet kom i andra hand medan det var processen och varje enskild konstnär som stod i fokus.

2.2. Mean Time Between Failures

En annan typ av konstnärligt uttryck som jag lät mig inspireras av var Dash Che och Suvi Tuominen utgör performancekonstduon *Mean Time Between Failures (MTBF)*, och de skapar konst som befinner sig i gränslandet mellan dans, performance och konceptkonst. Deras arbete handlar om humor, kroppsligt uttryck, provokation, kritisk reflektion och de blandar gärna flera genrer samtidigt. Inspirationen hämtar de från allt från dans och improvisation till clowneri, folklöre och gamla östslaviska narrar kallade *Skomorokh*. Dessa narrar var kända för att vara risktagande, kreativa och samhällskritiska och MTBF ser dem som ett verktyg för att skapa föreställningar som är både lekfulla, politiska och fysiskt närvarande.

Humor är ett centralt verktyg i det de gör. Den kan provocera, utmana maktstrukturer och samtidigt öppna upp för improvisation och kontakt med publiken. Föreställningarna börjar ofta på oförutsägbara sätt, så att publiken får en direkt relation till scenen och blir en del av upplevelsen. I en av doms föreställningar *DOWN BEAT*, till exempel, delar de ut tuggummi i små glas och småpratrar med publiken innan själva föreställningen börjar, vilket skapar en rolig och livfull start.

MTBF arbetar också med vad de kallar ”små rupturer” – små avbrott eller pauser i handlingen som gör att föreställningen stannar upp ett ögonblick, öppnar upp för överraskningar och låter publiken uppleva absurditet och reflektion på ett nytt sätt. Kroppen används som ett experimentellt verktyg och artisterna gör allt från fysisk komik till absurda handlingar med ovanliga rekvisita. Improvisation och fysisk risk är naturliga delar av praktiken, inspirerad av *Skomorokh*-narren som kunde improvisera sig ur svåra situationer.

Dessutom kombinerar *MTBF* institutionellt stöd med *DIY*-projekt och självorganiserad produktion. De är duktiga på att använda det de har tillgång till på kreativa sätt, samtidigt som de tar hänsyn till sociala och ekonomiska ramar. Folklore spelar också en viktig roll – gamla berättelser, sånger och traditioner ger dem material som de kan leka med, förvränga och göra relevant på nya sätt.

Kort sagt kombinerar *MTBF* historia, humor, kroppslighet och publikinteraktion för att skapa performancekonst som utmanar normer, samtidigt som den är fysisk, lekfull och tankeväckande. Allvar och lek, kritik och improvisation lever sida vid sida i det de skapar och varje föreställning blir ett rum där publiken både kan skratta, reflektera och uppleva något oväntat.

Det som tilltalade mig var hur gruppen arbetar med humor, med att göra fel, med att stanna kvar i det märkliga, absurda och oväntade och därifrån se vad som uppstår. Att få arbeta på golvet med huvudfokus på att misslyckas, vara dålig, omfamna det pinsamma och obekväma gjorde att all eventuell press och stress om att vara duktig eller lyckas omedelbart försvann. I stället uppstod komiska situationer där vi alla skrattade mycket åt varandra och odlade detta.

För första gången hade jag upplevt att jag bara ville stanna kvar på scenen i en improvisationsövning som verkligen inte gick bra, eftersom det var hela poängen. Därifrån uppstod något nytt, konstigt och oförutsett, gärna med humoristiska inslag som man kunde använda vidare i processen.

Detta skapade ett tryggt utrymme för mig, en känsla av frihet, glädje och spontanitet i sättet att arbeta fram material på golvet.

Kanske blev denna omedelbara nedbrytning av tanken på att vara duktig med hjälp av denna metod det absolut viktigaste elementet som jag tar med mig vidare i sökandet efter min egen konstnärliga praktik. När jag ser tillbaka på min tid vid Det Norske Teatret tror jag att detta var en del av mitt huvudproblem, eftersom jag hela tiden kände att jag måste bevisa att jag var värdig min plats där. Dels för att min barndomsdröm hade gått i uppfyllelse genom att få jobb där och jag inte ville att det skulle ta slut, men också för att jag kände att jag hade gått på fel skola.

Jag hade min kandidatexamen i skådespeleri från en annan skola än Kunsthøgskolen i Oslo (KHIO), vilket i norsk kontext skulle tyda på att det var ett under att jag överhuvudtaget hade fått jobb på en institutionell teater i Norge. Även om jag hade fått jobbet genom en audition och slagit ut flera kandidater, satt detta uppenbarligen så djupt i ryggmärgen hos mig att det hela tiden förminskade både mig som person och som skådespelare.

Det ledde till att jag till exempel alltid kom överförberedd till provet. Jag hade i förväg analyserat texten ihjäl, kunde texten utantill redan på kollationeringen och helt utan att testa materialet på golvet med mina kollegor börjat betona repliker utan att nödvändigtvis veta något om situation, sammanhang osv. Allt detta för att jag var så rädd för att göra ”fel” och inte vara tillräckligt väl förberedd.

Jag var rädd för att just genom att göra ”fel” skulle bli upptäckt och att det skulle framstå som att jag inte var värdig min plats. Därför försökte jag allt för att visa motsatsen för alla och upprätthålla en fasad som egentligen bara ledde till sämre lyssnande, mindre närvaro och lekfullhet. Jag minskade egentligen bara möjligheterna för att något alls skulle kunna uppstå spontant i ögonblicket, i rummet och mellan mig och mina kollegor på scenen. Bara för att jag var rädd för att göra ”fel”.

3. It's a match!

IT'S A MATCH!

ANDREAS KVISGAARD
NIKO NORDSTRÖM
MIRA ROIVAINEN
KOSTI KINNUNEN
RAFAEL DENISOV

PRO WRESTLING TRAINER
MIKKO SHEMEIKKA

& ARTISTIC MENTOR
AUNE KALLINEN

THEATRE HALL, THEATRE ACADEMY
PERFORMANCES:
15.12.2025 14:00
18.12.2025 20:30
19.12.2025 15:00

AICE

**UNIARTS
HELSINKI**

TICKETS: <https://www.uniarts.fi/tapahtumat/fritt-arbete-iv-2025/>

Tillsammans med Niko Nordström gjorde vi *Fritt Arbete 4* hösten 2025 som blev för mig en ögonöppnare och som gav mig en ny riktning i mitt konstnärskap. *Fritt Arbete 4* är den sista delen av kursen *Fritt Arbete*, som är en del av *Utbildningsprogrammet i skådespelarkonst (på svenska)* där vi skapar fritt från en scenisk idé, till färdig publikföreställning.

Niko och jag förenades genom våra gemensamma frågor om maskulinitet, sexualitet och kön samtidigt som vi båda villar arbeta maximalism. Niko var fascinerad av showbrottning, något som var en helt ny värld för mig, men som innehöll väldigt många element som väckte mitt intresse. Flera av dessa element hade fastnat hos mig och gång på gång dykt upp i olika konstnärliga sammanhang.

Bland annat stora visuella uttryck, maskulinitet och teatermaskineriet. Samtidigt gillar vi båda absurdism, att leka med form och uttryck på scenen som bryter mot det traditionella. Improvisation blev viktigt som metod för att utveckla en handling, samtidigt som det fanns ett helt eget språk, terminologi och dramaturgi inom showbrottningsvärlden som vi också började utforska. Vi inledde vårt konstnärliga samtal på Zoom om detta redan våren 2025, då Niko var på utbyte i Polen och jag gick i skolan. Nedan följer mina anteckningar från början av vår process och de frågor jag använde som riktlinjer i den konstnärliga processen.

Anteckningar från början av vår konstnärliga process:

«Ha ett ramverk så att jag kan känna mig fri, vara i det att inte veta.

Allt som verkar väldigt maximalistiskt, vad ligger bakom allt det yttre? Mig själv?

Kanske borde jag göra mig av med mitt maskulina jag, eller ta reda på varför det finns där? Varför det brutala, det sexistiska?

Vad representerar ringen, kostymerna, maskerna, karaktären? Trans, kvinnlighet, manlighet, att inte bli dömd, att gå till ytterligheter.

Att tänka på scenkonst som en hållbar praktik»

Dessa anteckningar känns särskilt viktiga, eftersom jag märkte att jag ibland behövde gå tillbaka till dem, för det var lätt att gå vilse i allt det visuella, det maximalistiska och det showbrottnings-tekniska. Det var viktigt för mig i denna process att ta ett steg tillbaka då och då och verkligen fundera över vad vi ville berätta, varför och på vilket sätt. Genom mina två magisterår vid Teaterhögskolan i Helsingfors finns det också olika teman som jag ofta återkommer till när jag själv är kreativ. Ofta är dessa också kopplade till mitt eget liv, upplevelser och händelser. Något jag själv har reflekterat mycket över är hur jag kan använda detta och lyfta det till en konstnärlig dimension som inte längre bara handlar om mitt privata jag, utan också är något allmänt. Jag tycker att mina anteckningar från regikursen vi hade med vår professor, Aune Kallinen, visar en bild av något som började som ett sökande i mig själv, vad jag vill berätta, och som upptäckte mig just då och som senare implementerades och förenades i det konstnärliga konceptet till *It's a match!*

Anteckningar från kursen Regi och skådespeleri:

Föreställningsidé: Hur mycket jag älskar män!

Baserat på mina fantasier och upplevelser på gymmet. Vill ta med publiken in i den världen. Hur det luktar, hur man pratar, visa både det vackra och det smutsiga.

Testiklarna som pumpar, och det erotiska mellan dem som de försöker dölja.

Så leka med garderoben, en portal till något hett, naket och öppet. Ångbad, rök, ljud.

Så vill jag också använda en kamera som filmar det som händer där inne. Kanske sätta David-statyn i duschen? Knulla den, leka med kameran?

Hoppa in och ut ur mitt huvud, fantasin, vad som händer där på gymmet. Ta med publiken på ett grupp pass. Alla får svettiga kläder som de måste ta på sig. Luktar man, sprutar vad som helst. Saker börjar hända runt publiken. Erotik.

Kritisera och problematisera machokulturen, skratta åt den, men också försöka förstå varifrån den kommer och visa upp stödet, gemenskapen. Använd kameran i duschen. Få upp det på skärmen med en instruktionsvideo. Distrahera publiken på samma sätt som jag blir distraherad. Orgasm, sårbarhet. Drömmen blev verklighet. David-statyn, ätstörningar.

Det som händer mellan människor i blicken, och det fysiska. Utan ord. Skitvärd styrd av män.

Erfarenheterna från denna konstnärliga process är särskilt viktiga för mig i min strävan att hitta en hållbar metod för att skapa scenkonst. Men vad var det som gjorde just denna process så hållbar? Allt hade gått helt lugnt till, ingen hade tröttnat eller var utbränd, oinspirerad eller ville sluta skapa konst vid premiären. På premiären fick vi besök av en gymnasieklass med inriktning drama från Berghäll som efteråt skickade oss kommentarer och frågor. Detta gjorde mig lite klokare.

3.1. Elevernas tankar och frågor till Niko och Andreas

Tack än en gång för gårdagens föreställning! Den var imponerande. Idag har vi analyserat och diskuterat föreställningen länge med studenterna. Här är ungdomarnas tankar och frågor om föreställningen. Du kan vidarebefordra allt detta till arbetsgruppen.

Elevernas tankar om vad föreställningen handlar om:

Om mäns sexualitet och att man borde prata mer om mäns sexualitet.

Om maskulinitet; i pjäsen gick man från hårda karaktärer mot mjuka

Om hur människor kan hitta en kontakt med varandra och förstå varandra

På något sätt handlar det också om djur och hur djur betar sig

Föreställningen handlar om att man måste acceptera vem man är och visa det för andra

Om vad det innebär att vara man och vad det innebär att vara maskulin. Och det kan betyda många olika saker.

Föreställningen handlar om hur sex kan bli en prestation

Frågor från studenterna till föreställningens skapare:

Var ligger det övergivna huset i Pitäjänmäki?

Har föreställningen några förebilder? Har t.ex. någon film, konstverk eller annat visuellt material inspirerat er att skapa föreställningen?

Hur mycket kostade föreställningen? Scenografi och kläder?

När ni involverar publiken, på vilka grunder väljer ni vem ni frågar i publiken?

Har det hänt några misstag under föreställningarna?

Är det svårt att vara så rå och kasta på en kompis?

Hur kändes det att uppträda? När man har uppträtt många gånger, är det då fantastiskt och orkar man göra det igen?

Feedback från studenterna till skaparna:

Fantastiska roller!

Riktigt engagerade i karaktärerna i alla situationer

Showbrottnings- och Magic sex-scenerna var verkligen snyggt gjorda

Föreställningen var verkligen oförutsägbar ända till slutet, man blev överraskad hela tiden, fantastiskt!

3.2. Niko och Andreas sitt svar på frågorna

Tack för frågorna som det är värt att fundera över svaren på!

Hus: *Koordinater 60.20939849614595, 24.90016161977247 (nära Ruskeasuo bussdepå)*

Inspirationskällor: *Hulk Hogan vs. The Ultimate Warrior Wrestlemania VI, excentriska brottningspromos från bland annat The Undertaker och Terry Funk, Shawn Michaels och Joe Henrys intromusik, filmen The Wrestler*

Niko: *Musikgruppen Coil, som är fascinerad av magi, fungerade som en gemensam inspirationskälla och ett sätt att knyta band mellan mig och ljuddesignern. Gruppen har dessutom fördjupat sin fascination för ockultism och "maskulin" magi till nya nivåer även i privatlivet, The Undertakers och Kevin Sullivans utstrålning och marknadsföring, Ric Flairs kostymer och entréer, "hardcore"-brottning i slutet av 90-talet/början av 2000-talet och Crash TV (bl.a. ECW Hardcore TV)*

Andreas: *Shawn Michaels och Joe Hendrys entréer och utstrålning, Terry Funks ranchpromo (<https://www.youtube.com/watch?v=4FPvXaWOzpA>), manliga förebilder från ungdomstiden i en liten norsk by, "straight acting" och upplevelser av att vara i omklädningsrummet, norsk jordbruk, Wheeler Walker Jr. (musiker, country), brottningsporr från Pornhub och sexklubbar. En maximalistisk estetik i Eurovision-stil.*

Montage- och musikvideor som format, som ofta används inom showbrottning för att skapa hype/som trailer.

Inspirationen till video- och ljudlandskapet kom dessutom från 2000-talets tidiga rock-/edgy-estetik i kombination med glitch-konst.

Publikens deltagande är delvis slumpmässigt, beroende på vart kroppen och blicken är riktad just då, men ofta fungerar det som en impuls om någon i publiken är mer högljudd än andra eller ropar ut sina egna tankar. Då finns möjlighet till en härlig dialog mellan två personer. När frågor ställs till publiken i andra halvan kan Niko oundvikligen välja eller låta bli att välja någon utifrån sina egna första intryck och fördomar. Ibland är det lätt att få kontakt om man känner någon i publiken.

Det är dock omöjligt att skriva ett manus för samspelet med publiken, så det är svårt i efterhand att sätta ord på eller rationalisera processen med att överlämna sig åt improvisation och impulser.

Under en föreställning inträffar ofta "misstag". Vi har inte en enda gång genomfört själva brottningsdelen helt enligt plan eller koreografi.

Både uppträdanget och showbrottningsdelen innebär dock en stor del improvisation och att leva i ögonblicket. Man lär sig av misstagen, och de fastnar ofta i minnet. Särskilt när det gäller entréer, videomontage och delen efter brottningsmatchen har det varit lättare att fatta tekniska/dramaturgiska beslut.

I showbrottningsdelen har vi ganska väl inpräntade rörelsesekvenser i minnet, så när man oundvikligen glömmar var man befinner sig i helheten hoppar man till en annan känd position, varifrån det hela rullar vidare på det förutbestämda sättet. I showbrottningsdelen kan man också visa vart man ska gå samtidigt som man ropar i "motståndarens" öra. Till och med domaren kan fungera som "fusklapp". Det största misstaget hittills kommer vi till i nästa svar.

Är det svårt att vara hård och kasta runt sin kompis?

***Niko:** För mig är det inte svårt, så länge jag vet att tekniken är inövad, det känns tryggt och att min kompis inte skadas på allvar (i alla fall inte för mycket), eller om jag vet att min kompis har sagt att det är okej att det kanske gör lite ont. Men bortsett från att bryta nacken är det jag kanske fruktar mest att min kompis ska skada sig på ett sätt som lämnar bestående spår. I föreställningen ni såg trampade jag på Andreas näsa med lite fel timing, och det är den mest motbjudande upplevelsen hittills i processen. Lyckligtvis hjälpte showbrottnings teknik även där: det mesta av kraften riktas mot benet som inte sparkar, utan som slår mot ringens tatami för att skapa ljudeffekter och visuellt framhäva rörelsens kraft, så även om sparken träffar lite för hårt uppstår inga långvariga skador som till exempel en bruten näsa.*

Andreas var väldigt rädd för sin nacke. Det var roligt för Andreas att kasta mig så länge det skedde med en säker teknik. Andreas betonar också hur viktigt det är att inte låta adrenalinet påverka säkerheten och kontrollen på scenen för mycket när man har att göra med så känsliga kroppar och saker.

Att uppträda är verkligen fantastiskt och beroendeframkallande. Det jag älskar med just detta verk och denna form är att man verkligen interagerar med publiken, och att man får mer energi från varje ljud som kommer från dem. Det är i stor utsträckning den kraften som gör att man orkar göra det igen, även om blåmärken och muskelstelhet ackumuleras till en viss punkt. Jag skulle dock helst inte uppträda med showbrottnings flera dagar i rad.

Pengar: ca 700 euro, varav 600 euro gick till att hyra brottningsringen och transportera den med skåpbilar, och den största utgiften var brottningskorna. Kostymerna bestod huvudsakligen av kläder som redan fanns i Teaks kostymlager, bland annat genom att vi tryckte stjärnmönster på dem i Oodis bibliotek. Det lades också ner mycket arbete på att omforma en befintlig rekvisita-häst till en ko samt på tyginköp till detta.

Hälsningar Niko och Andreas, ursäkta den långa svarstiden.

3.3. Reflektioner omkring processen

För mig visar dessa anteckningar från arbetsprocessen, elevernas kommentarer och frågor efter föreställningen samt mina och Nikos svar till eleverna att vi lyckades med det vi försökte åstadkomma. Vi skapade en föreställning genom att förena våra gemensamma tankar och intressen tillsammans med resten av det konstnärliga teamet. Vi hade en icke-hierarkisk struktur där alla fick komma till tals med sina tankar och idéer och där vi litade på varandras konstnärliga kompetens.

Kanske är detta också en del av anledningen till att vi aldrig hade konflikter inom arbetsgruppen eller att stämningen blev dålig. Att det handlar om förtroende i det kollektiva skapandet och att man, genom att ge alla det förtroende och det utrymme de behöver, faktiskt kan genomgå en hel konstnärlig process utan att man vill sluta med konsten eller känna sig helt utmattad när man kommer till premiären.

Jag tror också det handlar om ägarskap, att alla fick sätta sin signatur på verket och kände ägarskap till det vi hade skapat tillsammans. Det handlar kanske inte nödvändigtvis om att hinna i tid till rep, hålla tidsplanen eller de ramar som fastställdes för länge sedan. Utan om att vara närvarande i processen här och nu, vara flexibel och lyssna på allas behov och tankar för att sedan styra vägen framåt.

Om man tittar på elevernas återkoppling gick vår arbetsmetod uppenbarligen inte utöver det konstnärliga resultatet, eftersom de hade förstått vad vi ville säga och uppnå med verket. Genom våra svar blir också värdet av att arbeta kollektivt och kreativt under en längre period tydligt. Att göra olika typer av research, låta det mogna och bearbetas i kroppen för att sedan kunna återuppstå som något nytt och användas i det konstnärliga verket.

Denna frihet fanns även när det gällde hur Niko och jag arbetade fram föreställningen sceniskt. Som det också framgår av våra svar till eleverna använde vi oss i stor utsträckning av improvisation. Detta skapade stor frihet och lekfullhet, samtidigt som vi också var tvungna att arbeta inom vissa ramar, till exempel för att de olika brottningsrörelserna måste tränas in så vi kunde utföra dem på ett säkert sätt.

Detta skapar ramar men ger samtidigt möjlighet till stor frihet och improvisation inom dessa. Interaktionen med publiken, som också nämns i våra svar till eleverna, var något vi inte kunde styra och som fick leva fritt från kväll till kväll. Detta påverkade också föreställningens längd helt beroende på hur mycket publiken deltog.

I den sista delen av föreställningen, där vi bryter med showbrottningsformen och övergår till en mer teaterliknande form, använde vi också improvisation som huvudmetod i det sceniska arbetet. För att ha en riktning i det oplanerade var det viktigt att definiera ett tydligt mål, vad som var problemet med att uppnå målet och vilka taktiker vi kan använda oss av för att uppnå målet. Med andra ord samma grundprinciper som från Stanislavskijs handlingsanalys.

4. Tillbaka till institutionsteatern



Foto: Kasper Dalkarl. Från föreställningen *Våldets historia* vid Lilla Teatern/Helsingfors Stadsteater (2025/2026).

Under hösten 2025 och fram till mars 2026 gjorde jag praktik på Lilla Teatern i Helsingfors, där jag medverkade i teateruppsättningen *Våldets historia*. En föreställning i två akter baserad på de två första böckerna av den franske författaren Édouard Louis, dramatiserad av Rasmus Arikka och regisserad av Jakob Höglund. Detta var också mitt konstnärliga slutarbete under magisterstudierna vid Teaterhögskolan i Helsingfors.

I arbetet med *Våldets historia* har jag haft stor glädje av boken *Skuespillerens arbeid med tekst*, som gavs ut av Kunsthøgskolen i Oslo (KHIO) och särskilt av kapitlet skrivet av Lars Erik Holter. I boken har han listat upp flera fallgropar man lätt kan hamna i om man inte har gjort tillräckligt med förarbete och gått igenom varje enskild mening med lupp, innan man fattar ett beslut baserat på att man känner rollen och vet vad den både söker, vill uppnå och döljer med sina ord, även om dessa val har ändrats flera gånger under repetitionsprocessen. När man spelar på ett språk som inte är ens modersmål kan det vara extra utmanande att få texten att verkligen ta bo i ens kropp på riktigt och inte bara bli ord som har en så liknande melodi som det språk man spelar på.

4.1. Arbetet med text till en klassisk roll

Skuespilleren har ikke funnet meningen og erstatter den med ønsket om å skape nyansert tale. Dette kan resultere i at skuespilleren synger replikken. Å synge en replikk vil si å tillegge den en liksomnyansert setningsmelodi uten at denne er forankret i rollens seg til eventuelle andre roller som er til stede i rommet. Publikum vil ikke kunne oppfatte hvorfor denne rollen er på scenen. (Holter 2017, 17.)

Ett sett att lösa detta på är att ta reda på vilka ord som var viktiga, det vill säga nyckelord, något som också nämns i den här boken. Lars Erik Holter säger att nyckelorden är de ord som bär mest betydelse och därmed de som det är mest naturligt att lägga tonvikten på för att framhäva innebörden i texten. Att hitta motsatserna i texten hjälpte mig också i arbetet med att få texten att ta bo i mig.

For å skape en rolle som er reflektert, og som uttrykker seg nyansert og gjennomtenkt, kan dramatikerens la en rolle belyse sitt tema fra flere ulike vinklinger, gjennom bruken av motsetninger. Dette litterære grepet foregår slik at man setter motsetningsfylte ord og uttrykk – gjerne metaforer – opp mot hverandre. Slik vil både publikum og rollen få et dypere forhold til innholdet. (Holter 2017, 18.)

Som när jag har jobbat med klassisk text och speciellt Shakespeares texter jobbade också här med att hitta alla tankebågar, också i scener där det inte fanns skriven text men bara undertext, intension och handling. Detta hjälpte för att alltid veta vad man spelar och fylla alla tomrum på scen där inget sågs med ord.

Det er viktig å finne ut hva rollen vil komme fram til i hvert enkelt utsagn. Vi kan si at det handler om å fullføre en tanke uten å legge inn unaturlige eller «originale» opphold som kan virke forvirrende på tilhøre ren. Man må unngå å bryte den meningsbærende helheten i en setning. En tankebue skal hjelpe deg til nettopp det. En tankebue definerer når tanken starter, og når den slutter. (Holter 2017, 23.)

Detta är vad Lars Erik Holter kallar att arbeta sig utifrån texten och in mot den, det vill säga att man arbetar mycket tekniskt med texten innan man eventuellt hittar mål, hinder, inre motivation osv. För mig har det varit viktigt att jobba med texten på detta sätt så att när man börjar testa den på golvet kan leka och undersöka den inför dom ramarna som redan fysisk finns på pappret.

Detta betyder inte att jag inte förhåller mig kritiskt till dessa ganska traditionella skådespelartekniska metoder och verktyg, eftersom jag idag skulle säga att det strider mot min grundfilosofi om att det inte finns något facit när det gäller konst. Samtidigt måste jag erkänna att detta är verktyg som jag fortfarande använder i mötet med klassiska roller och text. Att de kan driva mig framåt i stället för att stå och trampa på samma ställe och inte komma vidare. Samtidigt tycker jag att det är viktigt att komma ihåg att lita på processen och att detta också kan vara en del av den.

4.2. Handlingsanalys

Detta leder mig vidare till nästa steg i denna process och till en metod som jag har arbetat med under mina kandidatstudier i skolan och som fungerade för mig, nämligen handlingsanalys. I detta arbete har jag använt denna metod i arbetet med texten och rollen för att hitta en riktning och för att göra det hela tydligare, både för mig själv som skådespelare och för publiken. För detta har jag därför använt element från handlingsanalys där jag har utgått från Irina Malochevskajas bok *Regiskolen* som referens.

Anledningen till att jag har valt att arbeta med denna metod är att det är ett av de få tillfällen jag har arbetat på scenen där jag känner att jag har lyckats uppnå en så stor närvaro att jag har glömt mig själv. Jag har också haft goda erfarenheter av att arbeta med texten på detta sätt, eftersom jag känner att metoden bidrar till att skapa klarhet när allt flyter, samtidigt som den också ger frihet att leka inom de ramar som är satta.

Eftersom texten från *Våldets historia* hoppar mycket från det ena till det andra kände jag att jag behövde sätta in detta i ett system där det var lättare att hålla ordning. Därför använde jag mig av denna metod också i textarbetet. Jag delade då först in texten i händelser för att ta reda på var det händer något nytt i texten.

En händelse kan då förklaras som summan av de föreslagna omständigheterna i en situation som då hör till den lilla cirkeln, med en handling. Denna lilla cirkel är då själva situationen, den mellanstora cirkeln är pjäsen och den stora cirkeln är samhället där pjäsen utspelar sig.

Jag minns från när vi arbetade med denna metod i skolan att det kunde vara svårt och inte minst tidskrävande att hitta dessa händelser, eftersom det här, som i så många andra fall inom teatern, inte finns något facit. Frågor som dök upp i denna process är hur många händelser det finns, var händelsen börjar och slutar, är detta en händelse, osv. Jag minns från min kandidatutbildning i Norge att man vid ett tillfälle helt enkelt var tvungen att göra val och testa det på golvet, vilket jag hela vägen gjorde under repetitionerna av Våldets historia. Vissa saker fungerade och andra har jag ändrat flera gånger under processens gång. Detta innebär att de handlingar som utförs på scenen måste vara medvetna, motiverade och målinriktade. Handling kan beskrivas som en helhetsmässig psykofysisk process för att uppnå ett mål i konflikt med omständigheterna i situationen (den lilla cirkeln) och som på ett eller annat sätt kommer till uttryck i tid och rum.

Det finns också tre varianter av handlingar i den här metoden: tankehandling, fysisk handling och ordhandling, som jag har försökt att använda mig av och vara medveten om. Jag har försökt göra mig själv medveten om dessa handlingar i texten och känna efter var de finns genom repetitioner på golvet. Om jag har lyckats med det vet jag inte, och jag har också i efterhand försökt att glömma detta och bara lita på att det ligger i ryggmärgen, för om jag tänker på detta i ögonblicket blir det ju motsägelsefullt, eftersom tanken då inte föds på nytt varje gång, då vet jag ju att den kommer.

Nästa steg var då att definiera dessa mål inom varje handling. Vad vill jag uppnå, och för vad? Vad gör jag för att uppnå målet, även kallat psykofysisk förverkligande. Hur uppnår jag målet och vad hindrar mig från att nå målet? För att detta ska fungera för mig måste målen vara korta och tydliga, helst med så få ord som möjligt. Blir det för komplicerat har jag svårt att hämta fram det igen om jag tvivlar på var jag befinner mig i pjäsen. Om jag då tänker för mycket på vad det nu var som var definitionen av målet i scenen, uppnår jag det jag inte vill, nämligen att jag förlorar min närvaro och situationen.

Något annat jag märkte som hjälpte var att skärpa omständigheterna, göra dom mer på liv och död, kalla eller varma. Dessa omständigheter kommer antingen att hjälpa mig att nå målet eller hindra mig från det. Genom att hindra skapar man också större konflikt och det kan bli mer spännande att titta på.

I det här fallet försökte jag leta efter så många hinder som möjligt för att göra det mer spännande, så att jag utifrån detta också var tvungen att skapa nya taktiker hela vägen som leder till psykofysisk handling. Detta hänger ihop med målen och att jag får en impuls till en handling när ett nytt mål föds, därav en ny händelse. Denna händelse behöver inte alltid vara fysisk, det kan också vara en språklig handling. Man vinner eller förlorar målet, och en ny händelse uppstår, men det är denna bedömning däremellan, denna beslutstrappa som vissa också kallar den, som är extra utmanande. Jag försökte hela vägen att samla tecken och låta det översta tecknet föda det nya målet. Därmed också försöka definiera det översta tecknet så att det är helt tydligt, och därefter definiera vem som vinner och förlorar målet i scenen.

Även om jag upplever detta som ett bra verktyg för att hitta en riktning och veta hur man ska agera i varje situation på scenen, är jag samtidigt kritisk till metoden. Risken är att man blir för upptagen med att tänka på de definierade målen medan man spelar och att man till slut tappar sin sceniska närvaro.

Detta kan hända om målen till exempel då är för komplicerat formulerade, då man börjar tänka på detta i stället för att vara i situationen och lyssna. Då kan man få detta yttre öga där man ser sig själv utifrån och börjar analysera sig själv och sitt arbete medan man spelar. Då förlorar man allt det man egentligen försöker uppnå med den här metoden.

Jag tror därför att det kan vara bra att använda detta som ett verktyg när det gäller textanalys och i provsituationer på scenen. Men sedan tror jag att man vid ett tillfälle måste släppa detta och bara lita på att det har satt sig i ryggmärgen så att man på scenen kan vara fri och bara lyssna på allt som uppstår i situationen och rummet.

Jag har tidigare definierat mig själv som en metodskådespelare, men inser nu att detta kanske har stressat mig mer än det har hjälpt mig. Att jag hittills aldrig riktigt har uppnått det jag ville med att använda detta verktyg och att skillnaden nu är att det har blivit en del av mig, vilket gör att jag, Andreas, vet hur jag ska använda detta utan att fastna i metoden. Därför har jag också arbetat med detta på ett sätt där jag har låtit intuition och impulser styra och testat olika mål och taktiker på scenen, för att sedan kunde byta till andra mål och taktiker som dyker upp i stunden medan jag arbetar på golvet. Detta driver mig hela tiden framåt och gör att jag inte fastnar och hämmar mig själv.

Jag är inte en person som gillar att göra detta arbete genom att anteckna hela tiden, utan snarare testa det fysiskt för att låta det förkroppsligas och sätta sig i kroppen på ett organiskt sätt. Bara på det sättet kan jag uppnå en form av scenisk sanning genom att jag har testat det fysiskt, känt det i kroppen och låtit det ta plats i mig så att jag inte behöver tänka på vad eller varför jag agerar som jag gör i situationen. På det sättet blir det organiskt och ger mening både psykiskt och fysiskt för mig.

4.3. Att bli en annan

Under rollarbetet hämtade jag inspiration från boken *Å bli en annan* av Bår Stenvik som har följt sex skådespelare under ett år i deras arbete. Här arbetar alla på olika sätt och har utvecklat sina metoder utifrån vad som fungerar för dem, oavsett om det gäller improvisationsteater, filminspelningar, institutionell teater eller när man arbetar inom den fria scenen. Den skådespelare jag kanske identifierade mig mest med i den här boken var Ane Dahl Torp och hennes arbete med att bli en annan.

För vad innebär det egentligen att bli en annan? Det är ju i slutändan jag, Andreas, som står där på scenen, även om jag gestaltar en annan person. Sker förvandlingen i så fall mentalt, som i sin tur överförs till det fysiska uttrycket och kan man lita på det? Hur kan man som skådespelare uppnå ett tillstånd där man glömmer sig själv och överlämnar sig helt till rollen, när det är så mycket man måste komma ihåg att vara medveten om som skådespelare? Eller är man kanske alltid lite självmedveten?

Jag tänker ju att det måste vara svårt att glömma sig själv under en hel föreställning och som tidigare nämnts spelar de skärpta förhållandena här en viktig roll. Ane Dahl Torp framstår som en mycket begåvad, men också tekniskt skicklig skådespelare som har lärt sig ett hantverk och som arbetar strukturerat och metodiskt inom skådespelaryrket. Hon är en Stanislavskij-utbildad skådespelare. Stanislavskij menade att nyckeln till bra rolltolkningar ligger i skådespelarens inre liv och dennes identifiering med rollen. Irina Malachevskaja arbetar nära Stanislavskijs metod och hon anser att publiken ska se en sak, höra något helt annat och förstå något tredje. Ett exempel kan vara att skådespelaren säger ”nu går jag”, men stannar kvar, något som kan väcka publikens fantasi om varför skådespelaren inte går.

En skådespelare utbildad enligt Stanislavskijs metod kommer då troligen i sitt arbete med rollen att försöka hitta ett kroppsspråk som går emot det rollfiguren säger med ord. Att man letar efter dessa motsättningar skapar ett annat djup i rollen. Genom att använda Stanislavskijs system som metod försöker man tränga igenom manuset och ta reda på rollens verkliga känslor. Man försöker då spela rollen på ett sätt som syftar till att tydliggöra den konflikt som ligger bakom, även kallad undertexten. Man letar också efter dolda drifter och motivationer i rollens inre liv som man försöker leva sig in i för att hitta en annan grund i texten.

Hans ideologi går, enligt min uppfattning, ut på att man som skådespelare ska genomleva samma känslor som karaktären. I praktiken innebär detta att rollen kommer inifrån och att man måste hitta den i sig själv, samtidigt som man använder den information man får från texten. Att man med hjälp av det «magiska om» ska kunna föreställa sig att man var en annan person, där man då också blir den personen i sitt fysiska uttryck.

En annan teknik inom Stanislavskij-systemet som jag testade här är att försöka begränsa uppmärksamhetskretsarna så att man inte tänker på publiken, utan i stället fokuserar på scenen och rekvisitan på scenen, som jag försöker ge karaktären en personlig relation till och vad de betyder för rollfiguren, så att jag som skådespelare inte ska förlora min närvaro på scenen och tänka på mig själv.

Dessutom försöker jag också föreställa mig rollens liv och de givna omständigheterna, vad som har hänt precis innan han kom dit han är nu och vad målet är – helt grundläggande för att kunna behålla närvaron, men då i samspel med allt det andra förarbetet. I arbetet med att hitta det fysiska uttrycket för rollen har jag huvudsakligen använt de metoder och tekniker jag nu har hänvisat till.

I slutändan försöker jag lita på att både karaktären och texten sitter i kroppen, att jag kan sätta ihop alla dessa bitar till en helhetsbild av en karaktär som inte är jag, men som är en annan och lita på att den finns i mig både mentalt och fysiskt. När man står stadigt kan man kasta sig ut från klippan och ändå landa på fötterna, som Ane Dahl Torp uttrycker det i boken *Å bli en annen*. Hon menar också att det i slutändan handlar om att lyssna på impulser och vara närvarande och att det inte finns något mer upphöjt än detta.

4.4. Dagboksanteckningar från repetitionerna av *Våldets historia*

Jag kände mig ganska orolig hela den första veckan. Men samtidigt var jag väldigt spänd och kände att jag var med om något stort. Jag ville vara superförberedd och ha full kontroll över materialet, kan man säga. Så kände jag mig ganska osäker i repetitionssalen med alla, svårt att hitta sin plats. Så kändes allt fantastiskt när jag jobbade med Salomon på kvällarna. Kände mig helt förälskad i Salomon, tror det är bra, men inte på ett sexuellt sätt. Bara att jag älskar honom som person. Tycker det är roligt och använde det på scenen. Aune har sagt att man ska ha en förälskelse i varje produktion.

Den andra veckan började med att jag kände mig lite trött redan innan vi startade. Det var kanske för att vi jobbade delade dagar nästan hela veckan. Tycker det är svårt. Man hinner nästan inte göra något annat. Jag märker att jag behöver koppla av efter repetitionerna och göra något annat. Det tar mycket energi, och jag undrar ofta varför. Är det för att jag inte har kul, känner mig osäker eller mår bra? Måste vara ärlig och säga att jag tycker det har varit svårt att jobba när alla har varit på plats och med första akten. Ibland blir jag osäker om jag frågar för mycket eller kommer med för många förslag? Eller är det bara i mitt huvud? Svårt att säga.

Varför känner jag mig plötsligt så liten och osäker? Är det för att jag inte känner mig tillräckligt förberedd, men det är jag ju. Varför lägger jag så mycket press på mig själv för att vara bra? Då går jag ju bara i samma spår som när jag jobbade på Det Norske Teatret. Då blir jag stressad, rädd och ingenting blir bra.

Jag måste tänka tillbaka på Skäris, hur jag arbetade i den processen, hur bra jag mådde och hur mycket kontroll jag hade hela tiden. Var det för att ramarna var annorlunda, för att pressen inte var lika stor eller för att jag kände mig som en stjärna och att det var det jag behövde? Jag vet inte, svårt att säga. Kanske behöver jag bli uppskattad och sedd för att känna mig trygg och bra? Då blir livet som skådespelare svårt. Jag vet inte. Jag känner mig också efter i allt, att jag inte hinner leva och vara i livet. Att det alltid finns något jag måste göra, som jag inte hinner med och som ger mig dålig självbild. Men varför, skit i det! Varför måste du vara så duktig, Andreas? Jag är så kåt hela tiden, vill leva och få orgasm. Njuta och strunta i allt jag måste göra. Varför i helvete är jag skådespelare?

När jag ser tillbaka på mina dagboksanteckningar från *Våldets historia* ser jag en version av mig själv som nästan höll på att falla tillbaka i gamla mönster och trauman från det förflutna, men som så småningom lyckades hitta sig själv och sin plats som konstnär under processens gång. Detta beror troligen på att man har blivit äldre, mer erfaren och trygg i sig själv. Men kanske mest av allt baserat på dessa två magisterår där jag har fått möjlighet att forska och vara mig själv i trygga ramar inom en inspirerande konstnärlig miljö. Jag har blivit tryggare i mig själv och vågar lyssna på mina egna behov, vad jag vill säga och ge till världen med min konst och på mitt sett. Att våga lita på att detta är tillräckligt bra och att mina tankar är lika viktiga som alla andras.

En uppenbarelse jag har haft när det gäller metodarbete är att man utgår från att det finns ett rätt och ett fel. Detta är något jag under dessa två magisterår mer och mer har känt att jag inte trivs med. Jag trivs alltmer med att inte veta, att det inte nödvändigtvis finns ett rätt eller fel svar och att det bästa man kan göra både för sig själv och konsten är att lita på processen och stanna kvar i kaoset.

Även om det nya och okända kan kännas svårt i början av en process tills man har hittat et gemensamt språk och sett att arbeta tillsammans, måst jag säga att jag aldrig har upplevd att njuta av en process och spela en föreställning på samma nivå som med *Våldets historia*. Aldrig tidigare har jag känt på samma trygghet, scenisk närvaro och kontakt med mina kolleger på scenen som i den här produktionen. Jag njöt verkligen av varje sekund på scenen och ville inte sluta spela.

Vad detta beror på är svart att säga men att få jobba med ett fantastiskt material tillsammans med otroligt duktiga kolleger på och omkring scenen som alla brinner för projektet tror jag har en stor betydelse. Jag vill också säga att jag är otroligt tacksam som skådis för att ha fått så mycket tillit, rum och trygghet från regissören som i den här processen. Jag tror det öppna upp något i mig och gjort mig fri på ett helt annat sätt en jag tidigare har upplevt.

5. Skärgårdsteatern



Foto: Linus Grönroos. Från föreställningen *Bättre fäkta än illa fly!* Av Skärgårdsteatern/Teaterhögskolan i Helsingfors (2025).

Jag vill också lyfta fram *Skärgårdsteatern* som en viktig vändpunkt på vägen mot att återfinna glädjen i att arbeta med teater på ett klassiskt sätt inom en hierarkisk struktur där det finns ett manus, en regissör, ett produktionsteam och skådespelare som tillsammans arbetar mot ett gemensamt mål, nämligen premiären.

Även om *Skärgårdsteatern* i detta fall var en del av studierna var det ändå en föreställning som skulle spelas för publik i den finlandssvenska skärgården på olika föreningshus under sommaren. Föreställningen recenserades också på samma sätt som en professionell uppsättning, även om jag insåg att kraven på det konstnärliga resultatet kanske inte var lika höga som vanligt eftersom det var en skolproduktion och sommartheater. Föreställningen var en nyskriven samhällskritisk komedi där jag spelade rollen som Vonne, 74 år, som var medlem i föreningen men som egentligen bara var med för att ha trevligt, äta Tiger-kaka och koka kaffe.

Detta var den första riktiga fullskaliga produktionen jag gjorde efter att jag börjat studera igen och jag kände redan vid den första läsningen att ångesten och pressen kom tillbaka.

Det fanns ingen logisk anledning till detta eftersom vi hade vår lärare Tom Rejström som regissör. Tom är otroligt duktig både pedagogiskt och konstnärligt så det fanns ingen anledning till dessa tankar och känslor. I efterhand tror jag att detta egentligen bara handlade om de hierarkiska strukturerna som finns på en institution när man arbetar fram en föreställning på ett mer klassiskt sätt.

Eftersom detta var det första jag gjorde i Finland inför publik lade jag förmodligen också extra press på mig själv av den anledningen. Under repetitionerna försökte jag komma bort från dessa tankar genom att säga till mig själv att detta bara var en skolproduktion, att jag var här som studerande och för att lära mig, inte att jag måste vara bra på något sätt. Jag försökte aktivt att inte tänka på den kommande premiären, utan i stället försöka göra som jag hade lärt mig under mitt första magisterår vid Teaterhögskolan, vara i processen och leva med kaoset och ovissheten.

Så småningom började stressen och ångesten släppa. Detta kan också ha ett samband med det jag refererar till i mina dagboksanteckningar, att jag kände mig fri, sedd av regissören och därmed njöt mer av repetitionerna för varje dag som gick. Jag tror att detta skedde parallellt med att trygghetskänslan växte inom mig. Att jag kände mig bra, tillräcklig och att mina förslag och idéer uppskattades och togs på allvar. Detta gjorde också tröskeln för att misslyckas och vara dålig lägre, eftersom jag och alla andra visste att jag redan var tillräckligt bra. När vi äntligen kom till premiären var vi alla trötta, vi hade jobbat superhårt men samtidigt hade jag ingen panik eller många sömnlösa nätter bakom mig.

Därefter gick det bara uppåt och det blev en sommar jag aldrig kommer att glömma. Jag njöt mer och mer för varje föreställning vi spelade och det är första gången jag på riktigt har känt att det går bra även om man har sovit litet, är trött eller inte nödvändigtvis mår bra. För när ridån gick upp och man stog där på scenen med sina kollegor och publiken i salen, kändes det som om allt annat upphörde på ett annat sätt än jag tidigare känt.

5. Slutord

Efter att ha skrivit denna uppsats och försökt kartlägga och sätta ord på vad som i nuläget skulle kunna definieras som min konstnärliga praktik finns det några löften jag gärna vill ge mig själv för framtiden. Detta för att kunna leva ett helt liv som konstnär på ett hållbart sätt utan att bli utbränd eller tappa mig själv. Jag vill ha som mål att låta *The Spark of Joy* driva mig i varje konstnärlig process och faktiskt lyssna på vad det är jag vill göra, vad jag vill säga och vad som ger mig lusten att skapa. Fokusera på det som intresserar mig, det som ger mig njutning, passion och livslust när jag skapar. Våga kräva min plats ved att lyssna på mig själv, mina egna tankar, intuitioner, känslor och behov. Ta dem på allvar och ta med dem in i de konstnärliga processerna. Komma ihåg att vara generös mot mig själv, lita på processen och ge tid och utrymme åt det som måtte uppstå.

Lära mig att älska kaoset och inte veta och inte låta mig stressa eller styras av eventuella ramar, normer, regler och formaliteter som måtte finnas. Samtidigt som jag accepterar att det finns vissa metoder och tekniker som jag använder i mitt arbete där det finns ett slags rätt och fel, men att jag är medveten om att använda dem på ett sätt som gör mig gott och inte stressar upp mig, utan snarare driver mig vidare och ger mig en riktning. Komma ihåg att våga göra fel i arbetet med dessa metoder och heller vara öppen för allt nytt som kan hända i stunden.

För mig går livet och konsten hand i hand, där det ena påverkar det andra. Därför är det viktigt för mig att vara närvarande i livet, njuta så mycket som möjligt varje dag och vara tacksam.

Avslutningsvis vill jag rikta ett stort tack till alla mina vänner och klasskamrater vid Teaterhögskolan i Helsingfors för att ni finns i mitt liv, inspirerar mig varje dag och alltid finns där för mig. Jag vill också tacka mina kära handledare Tom Rejström och Simon Häger för all hjälp och stöd under arbetet med mitt lärdomsprov.

Och sist men inte minst alla mina fantastiska kollegor i Lilla Teaterns uppsättning av *Våldets historia*.

6. Källor

Holter, Lars Erik & Gunnes, Turid 2017. Skuespillerens arbeid med tekst. Oslo: Kunsthøgskolen.

Malochevskaja, Irina 2002. Regiskolen. Översatt og redigerad av Hans Henriksen og Sverre Rødahl. Vollen: Tell Forlag as.

Stenvik, Bår 2016. Å bli en annan. Oslo: Cappelen Damm AS.

Stanislavski, Constantin 2016. Building a Character. Översatt av Elizabeth Reynolds Hapgood. 50 Bedford Square London WC1B 3DP UK: Bloomsbury Academic.

Koneen Säätiö 2024. Hämtad 28.03.2026. <https://koneensaatio.fi/tarinat-ja-julkaisut/what-would-skomorokh-do/>

Glitcher 2025. Hämtad 28.03.2026. <https://www.glitcher.info>

Våldets historia 2025/2026. Hämtad 30.03.2026. <https://lillateatern.fi/repertoar/valdets-historia/>