

När-varande

-En närvarande undersökning av "The second circle"

av

Frida Liljevall

Institutionen för Skådespeleri, Stockholms
Konstnärliga Högskola
Avancerad nivå, Magister 15 HP
Examensarbete. Obligatorisk kurs inom
magisterprogrammet Svarta Spegel – konstnärlig
praktisk självreflektion
Termin 1 & 2 2019

Handledare:
Synne Behrndt (PhD, lektor i Dramaturgi,
Institutionen för Skådespeleri)
Examinator:
Aleksandra Czarnecki Plaude (lektor i
rörelsegestaltning och rytmik, Institutionen för
Skådespeleri)

STOCKHOLM UNIVERSITY OF THE ARTS | STOCKHOLMS KONSTNÄRLIGA HÖGSKOLA



Bakgrund

I STDHs kursbeskrivning av magisterprogrammet Svarta Spegel - konstnärlig praktisk självreflektion, står det "konstnärlig praktisk självreflektion är en ettårig utbildning för dig som är utövande konstnär inom teater, dans, cirkus, performance, bildkonst, regi, dramatik, skrivande, musik och vill granska din inneboende skaparkraft för att renodla dina egna konstnärliga uttryck./.../Vi söker dig som vill jobba med ett holistiskt förhållningssätt till människan-konstnären i en laborativ, undersökande, disciplinerad arbetsmiljö och som, tillsammans med dina lärare och klasskamrater, vill ge dig ut på en resa in i ditt eget konstnärliga landskap, såväl i ljuset som i mörkret."

Jag ville inte gå Svarta Spegel.

Förstå mig rätt. Jag var nyfiken och tyckte att utbildningen lät intressant, men jag hade genomlidit de tuffaste två åren i hela mitt liv och jag var trött. Trött ända in i själen. Jag hade förlorat en av mina bästa vänner och min pappa inom loppet av en månad och bara några månader senare blev jag allvarligt sjuk. 1,5 år senare var jag fortfarande sjuk. Jag hade fått Borrelia. Det kanske inte låter så allvarligt, men eftersom jag hade blivit feldiagnostiserad flera gånger resulterade det att jag gick obehandlad *länge* och under tiden hade Borreliabakterierna trängt in i de flesta av mina organ, nervsystemet och hjärnan och övergått till Neuroborrelios, ett allvarligt tillstånd. En mardröm. Svårbeskrivligt. Jag trodde att det var omöjligt att uppleva så mycket fysisk smärta under så lång tid utan att faktiskt dö. Men jag dog inte, även om det var nära. Dock kom en stor del av 2017 och hela 2018 att bestå av behandling och konvalescensens. I över ett år låg jag i min säng och gjorde ingenting. Och med ingenting menar jag verkligen ingenting. Mina armar och händer gjorde för ont för att jag skulle kunna hålla en bok, teckna eller skriva och jag hade blivit så ljudkänslig att jag inte kunde lyssna på musik eller ljudböcker. Under mer än ett år såg jag istället alla tv-serier som fanns att se och scrollade fram och tillbaka i min telefon, allt för att slippa vara närvarande i den kropp som härbärgerade så mycket fysisk smärta att jag knappt stod ut.

Man förändras när man är så sjuk. Det är omöjligt att förklara upplevelsen och HUR man förändras. Våra kroppar och psyken är inte skapta för att kunna förstå förrän vi själva genomlider det. Och så snart vi blivit friska så är det som om upplevelsen raderas från våra medvetanden. Jag har förstått det nu. Överlevnadsinstinkten fungerar så, det är logiskt. För lång tid av svår sjukdom kan få en att glömma bort vem man är. På samma sätt som erfarenheten också kan få en att bli mer sig själv än man någonsin har varit förut. Ur askan; elden. Det är vad min essä handlar om.

Efter nästan ett års behandling var jag så pass bra att jag ibland kunde gå en 10 till 15 minuters långsam promenad om dagen och i detta tillstånd sökte jag till STDHs Svarta Spegel. Jag sökte till utbildningen eftersom att jag inte kunde tänka mig ett år till av att befinna mig i limbo i min säng. Men också för att jag hade ett uppdämt behov av att vara kreativ och skapa, vad som helst, bara få göra något. Men jag ville

ändå inte riktigt gå kursen. Jag var inte sugen på självreflektion. Mellan åren 20-30 hade jag ägnat en stor del av mitt liv åt min personliga utveckling och de senaste 1,5 åren hade jag p.g.a. sjukdomen tvingats vara totalt självfokuserad och göra upp med alla mina rädslor och farhågor. Jag hade inte längre något som helst intresse av vända blicken inåt och fundera kring mig själv, jag ville precis tvärtom. Det är uttröttande att umgås dygnet runt med sitt mörker och jag ville bara glömma allt, komma ut i ljuset, träffa folk och börja arbeta igen. Jag hade kommit till en punkt där var jag så trött på att höra mina egna tankar och inre diskussioner att jag höll på att spy. På ansökningsintervjun till Svarta Spegel sa jag att jag kanske skulle kunna jobba med frågeställningen "Hur kan jag förhålla mig till mitt arbete som skådespelare utifrån det tillstånd jag är i nu?" Jag kom inte på något annat att säga för allt i mitt liv var fokuserat kring att jag var sjuk, men frågeställningen gjorde mig mest arg och sorgsen. Den innebar att jag kanske fortfarande skulle vara sjuk om ett halvår när kursen började och det ville jag absolut inte acceptera. Jag minns att jag tänkte något i likhet med "Skit samma. Om några månader är jag frisk och kan börja jobba igen, men jag går på intervjun på STDH så jag har en plan B om jag inte är helt återställd. Men det kommer ju inte hända!" Fast det var precis det som hände. Månaderna rann iväg och snart var det 2019 och jag tvingades inse att jag fortfarande var för dålig för att arbeta, men jag hade kommit in på magisterutbildningen på STDH. Jag visste inte om jag ens skulle klara av att studera, jag kanske skulle bli tvingad att hoppa av innan jag ens hade hunnit börja, men jag tog en chansning.

Min praktik

Jag är skådespelare och har under min verksamma tid också varit konstnärlig ledare för två olika fria teatergrupper; Teater Iris 2007-2014 och Kompani1 Teater 2015-2017. Jag har frilansat men främst arbetat med egna produktioner där jag förutom att stå på scen har haft ett stort övergripande i ansvar i allt från val av text och spelplats till form, scenografi, mask, artwork för affisch, med mera. Jag har funnit ett stort nöje i att producera scenkonst och vara inblandad i flera ansvarsområden.

Det är kanske p.g.a. det som jag har lite svårt att formulera vad som är "min praktik", för jag har sällan gjort bara en sak. Mitt intresse för den konstnärliga helheten har gått hand i hand med skådespeleriet. Visuellt har alltid intresserat mig. När jag först läser ett manus får jag alltid upp tydliga bilder kring en möjlig framställning. När jag drev frigrupp arbetade jag också en hel del med platsbaserad teater för att jag gränsen mellan publik och scenrum, mellan illusion och verklighet intresserade mig och var spännande att utforska.

Jag försöker reflektera över vad jag har för metod som skådespelare, men kan inte säga att jag bara använder mig av EN metod, snarare utvalda delar av många. Jag är utbildad bl.a. på The Lee Strasberg Theatre Institute i New York. En utbildning som är känd för vad som ofta kallas för "The Method", i Stanislavskijs anda. Enkelt uttryckt; inifrån och ut, aldrig utifrån och in. Metoden grundar sig i att en skådespelare ska kunna framkalla privata minnen genom olika fysiska övningar för att senare kunna återvända och återuppleva dem på scenen. En pinsamt förenklad förklaring som knappt kommer i närheten av vad det handlar faktiskt om, men det är i vilket fall den metod som har legat mig närmst om hjärtat. Jag har alltid strävat efter att hitta en ärlighet i mitt skådespeleri. Jag tror att alla metoder har

något bra i sig men fungerar olika väl beroende på vad för typ av text man arbetar med och vilken form uppsättningen har. Ibland använder man sig av flera samtidigt, det viktiga är att man uppnår en närvaro som når ut till publiken. Hur man når dit är olika för varje nytt projekt.

Jag har letat efter närvaro i hela mitt liv. Närvaro i mig själv. Närvaro i kontakt med andra. I retrospektiv tror jag att det är en stor anledning till varför jag drogs till skådespeleriet och teatern. Ett sökande efter någon slags sanning både som skådespelare och människa. En strävan efter att bottna, lära känna mig själv och förstå det mänskliga psyket. Vara grundad. Och få vara en del av skådespeleriets och konstens magi. Den magi man upplever när alla delar av teaterns kugghjul hakar i varandra och maskineriet börjar leva sitt eget liv. I det ögonblick man blir fullkomligt närvarande, upplever en kontakt med ett slags överjag, den del av en själv som kan uppleva sig som ett med allt och alla. Det är en andlig upplevelse. Något som knappt går att beskriva, men som berikar en och väcker själen. "Själens högsta önskan är att få uppleva sig själv". Jag tror att det är det. När allting stämmer. När man är i flow och i kontakt med sig själv, berättelsen, publiken och sin omvärld.

Personlig eller privat - "What you resist persists"

Jag har aldrig känt mig så långt ifrån mig själv och min praktik som när jag började på Svarta Spegel. Jag var last och förvirrad. Jag kände mig som en bluff för jag var i stort sett övertygad om att jag aldrig skulle bli frisk och att jag aldrig mer skulle kunna stå på scen. Hur skulle jag kunna undersöka den praktik som jag kanske aldrig mer skulle få en möjlighet att utöva. Dagligen funderade jag febrilt över vad jag skulle kunna göra istället för att vara skådespelare, men jag hittade inga svar. Jag hade varit sjuk så länge att jag tänkte att jag hade tappat bort min kärna, mitt jag. Jag var bara i affekt. Jag höll andan, var rädd dygnet runt och i konstant "fight or flight-mode" för att jag hade ont i kroppen *hela* tiden. Allt på utbildningen var svårt. I hela mitt liv har jag alltid försökt göra saker till 100%. Jag har varit "en duktig elev" och alltid ställt höga krav på mig själv och även på min omgivning. Under de första veckorna på STDH deltog jag därför i allt. Jag såg inget alternativ för nu skulle jag ju faktiskt gå Svart Spegel och tänkte att jag var tvungen att matcha mina klasskamraters och utbildningens tempo. Jag deltog i väldigt fysiska övningar, var med på yogaövningar, andningsövningar och improvisationsövningar och det dröjde inte länge förrän kroppen tvärstrejkade. Att andas djupt gjorde så ont i bröstkorgen att jag bara ville fly. Fysisk ansträngning gjorde mig svimfärdig och benen vek sig. Jag blev arg och ledsen och min inre röst började skrika åt mig; "Hoppa av! Du är för sjuk! Du kan ingenting! Du kommer aldrig kunna ägna dig åt det här igen! Hoppa av! Du kommer bli sämre!" Och jag *blev* sämre. Så pass att jag blev sängliggande. Alla mina farhågor bekräftades och mitt motstånd till utbildningen blev starkare för varje gång jag fick rätt i att jag var för sjuk för att kunna delta fullt ut. Inte nog med att jag fick rätt i min tro att jag var för sjuk, jag fick dessutom rätt i att sjukdomen gjorde mig ensam. När mina klasskamrater deltog i fysiska gruppimprovisationer satt jag i en fåtölj i ett hörn och grät av besvikelse. Jag försökte vara närvarande, men stora delar av lektionerna ägnade jag åt att lyssna till den inre rösten, kritikern som tog större och större plats och som övertygande ifrågasatte allt. "Varför ska du ens försöka gå den här

utbildningen när det är uppenbart att du aldrig mer kommer att kunna arbeta som skådespelare? Hur ska du ens kunna återgå till arbete efter att ha varit borta i över två år? Vad kommer en masterexamen göra för skillnad?" Jag lyssnade och höll med i allt.

Veckorna gick, kritikern fortsatte att deklamera sin åsikt, kroppen värkte oavbrutet och snart var det dags för labbdagar. En hel dag att ägna åt sin enskilda frågeställning, på vilket sätt man än ville. Jag tyckte inte att jag hade någon frågeställning. Eller snarare, jag ville inte arbeta med den som jag hade sökt in med. "Hur ska jag kunna fortsätta göra konst eller arbeta som skådespelare i mitt nuvarande tillstånd?" Frågeställningen fick mig att inse att jag aldrig hade arbetat med min personliga historia för scen. Jag har aldrig dragits till det. Jag har tyckt att det allt för privata kan bli kladdigt och ofta gränsa till patetik. Detta trots att några av mina största konstnärliga förebilder enbart använder sig själva som material, men jag har själv varit rädd för att *mitt* privata skulle kunna bli alldeles *för* privat. Insikten fick mig att börja fundera mer kring det personliga kontra det privata. Hur skulle jag kunna utmana mig själv till att närma mig dessa funderingar i mitt arbete på Svarta Spegel?

Inför labbdagen stod jag vid min vägg. Hur mycket jag än försökte undvika min privata situation, påminde min kropp mig oupphörligen om att jag var sjuk och jag hade för ont för att kunna fokusera på något annat. Kroppen var allt som tog min uppmärksamhet. Jag försökte omformulera min frågeställning till att handla om hur jag över huvud taget skulle kunna arbeta i framtiden om jag nu inte längre kunde vara den som jag hittills varit. Det gjorde mig bara ledsen och jag försökte pressa fram andra idéer; någon slags frigörande ritual kring mitt lidande, "En scenisk bild av hur det känns att vara jag" eller "nån typ av begravning som ett sätt för mig att lämna sjukdomen bakom mig". "För det måste du ju", envisades den inre kritikern. "Så här kan du ju inte bara hålla på, bli frisk för fan!" Men jag orkade inte förbereda. Varje dag blev jag på nytt besviken för att jag inte hade ork nog att iscensätta någon idé alls.

Kvällen innan labbet fick jag förkasta allt jag hade tänkt göra. Och där kom jag åt något. Jag har alltid tyckt att det är obehagligt att vara oförberedd. I mitt arbete som skådespelare har jag försökt vara minutiöst preparerad, som ett vaccin mot att jag ibland lider av scenskräck. Det har inte alltid varit bra. Det har påverkat min spontanitet på scenen och närvaron har fått ge vika för en ibland statisk perfektionism. Jag har *tänkt* att det har hjälpt mig men samtidigt *känt* att det snarare varit tvärtom. Ändå har jag inte förmått ändra på mig. Nu blev mitt labb spontant och baserat på en sista-minuten-idé och det var rätt befriande. Istället för att handla om min ursprungliga frågeställning kom labbet att handla om min inre kritiker och hur mycket min "yttre blick" styr mitt skapande.

Jag började dagen med att visa upp symboliska personliga saker, några leksaker och serietidningar från när jag var barn och bilder på min familj. Jag berättade om min privata bakgrund och hur mina föräldrars starka personligheter har påverkat och format mig, men även min inre kritiker. Jag visade bilder från föreställningar som jag har producerat och medverkat i, produktioner och roller som jag är stolt över och jag berättade om den diskrepans jag känner kring att vara stolt över det jag har åstadkommit, men samtidigt känna skam när jag tror att jag förhäver mig. Det får mig att hålla tillbaka. Därefter bytte jag om till en bild av hur jag ser min inre kritiker; en Fassbinders Petra von Kant med kavaj, kostymbyxor, högklackade skor och backslick. Vidare lät jag mina klasskamrater förhöra mig och ställa frågor kring

min praktik. Varje gång jag la märke till att mina svar utgick från min inre kritikers dömande åsikter satte jag på mig en mustasch, för att ta mig själv på bar gärning och samtidigt avdramatisera mina tyckanden. "I ljuset blir alla monster mindre skrämmande." Jag avslutade labbet med att utmana mig själv och sjunga en låt A Capella. Jag älskar att sjunga och har alltid velat göra det professionellt, men alltid tänkt att jag inte är bra nog.

Labbet medvetandegjorde hur hård jag faktisk var mot mig själv i det tillstånd jag var i nu, oförmögen att prestera, "stripped down" till bara mig själv. Inte ens när jag är sjuk lät jag mig själv vara, utan ställde om möjligt ännu högre krav än tidigare. Det var inte första gången jag blev medveten om hur jag dömer mig själv, men labbet gav mig nya pusselbitar. Jag såg hur svårt jag tycker att det är att stå för det jag gör och känna mig tillräcklig, men jag insåg också att den del av mig som ständigt kritiserar har kraft och pondus, humor, starka åsikter om kvalitet och målmedvetenhet. Det är delar som jag vill omvandla och nyttja till min fördel istället för att bara lyssna till kritiken som håller mig tillbaka. Insikten fick mig att framöver försöka gå tvärtemot mot min inre kritikers automatiska tillrättavisanden. Skruva ner volymen på alla åsikter och vara snällare mot mig själv.

Labbet fick mig också att inse att många av mina gamla mönster inte längre fungerade. De var till och med fysiskt omöjliga. Fem till tio minuters överansträngning resulterade i minst en dag i sängliggande läge. Röntan för att göra för mycket var skyhögt och jag började intala mig att allt jag gjorde, även det minsta lilla, var tillräckligt. Jag började medvetet stå tillbaka och göra mindre när min autopilot gick igång och försökte få mig att prestera mer. Mitt fokus under resten av året blev att försöka träna upp min medkänsla med mig själv och mina tillkortakommanden istället för att kämpa fram prestation.

Ut i verkligheten

I februari väntade ett eldprov. Jag hade en inbokad turné på Gotland med föreställningen All My Dreams Come True - Ett Disneydrama, i regi av Annika Silkeberg. Ensemblen bestod av mig och min partner Ruben Lopez. Under en veckas tid skulle vi spela två föreställningar om dagen, en utmaning även för en frisk skådespelare. Jag hade spelat föreställningen innan jag blev sjuk och kunde den väl, men min karaktär var utåtagerande, med hög energi och att kalla föreställningen för en fysisk urladdning är en underdrift. I mitt nuvarande tillstånd och med de insikter jag hittills fått på Svarta Spegel blev min förberedelse något annat än jag var van vid. Istället för att ladda mig med fysisk energi fick jag vända fokus inåt och arbeta mer på att grunda mig. Allt för att inte tappa energi innan föreställningen och för att kunna ta mig igenom 10 föreställningar utan att bli skadad. Med mitt nya fokus hade jag heller inte tid att lyssna till min inre kritikers åsikter om min prestation. Många skådespelarmetoder handlar om att skapa ett inre motstånd för att bygga en mer mångfacetterad roll. I mitt begränsade tillstånd behövde jag inte arbeta med något motstånd eftersom jag redan hade ett som var med mig dygnet runt. Mina förutsättningar gjorde att jag tvingades försätta mig i ett zen-liknande tillstånd innan varje föreställning och jag började använda mig av en typ av yoga-anding som jag hade lärt mig under Svarta Spegel, för att skydda mitt inre och inte läcka energi. Jag gick inte sönder, som jag hade trott. Istället fick jag en av

de bästa recensioner jag någonsin fått. Recensionen i sig var inte viktig, men fick mig att förstå att jag kanske faktiskt skulle kunna fortsätta arbeta som skådespelare utifrån mina nya insikter och perspektiv. De inre och yttre motstånderna har pressat mig in i ett tillstånd av absolut närvaro och jag är någonting på spåren.

Hur jag kom att ramla in i "The Second Circle" och en mer medveten närvaro

Innan terminens andra labb har vi ett röstblock tillsammans med huvudläraren Aleksandra Czarnecki Plaude. Jag är fortfarande väldigt utmattad, har ont och känner mig ofta inåtvänd vilket gör det svårt att delta till 100 % och vara riktigt närvarande, även om jag är fysiskt närvarande under de flesta lektionerna. Under röstblocket "tonar" vi skalor. Man kan inte kalla det sjunga. Vi låter. Högt och helt utanför våra bekvämlighetszoner. Övningarna får mig att börja vakna till liv. Lite mer för varje lektion. Efter all kamp för att slippa vara närvarande i mig själv, liksom faller jag in i min kropp. Rösten börjar ta plats, ohämmat och prestigelöst och den fyller rummet och hela min kropp. Brister, väser, kraxar och jag börjar skratta högt och det är förlösande. Jag känner mig stark, uttrycksfull, helt ny och jag blir förvånad av kraften och tänker "Just det, där är jag. Det här kan jag. Jag är hemma." Det är som en gungbräda som väger över från ena sidan till den andra och jag får tag i samma typ av lust som jag kände när jag först började med teater. Samma ovillkorliga glädje. I min STDH-dagbok skriver jag dagen därpå "Jag är inte längre Sisyfos. Stenen har slutat rulla ner varje gång som den förr gjorde. Ibland rullar den fortfarande en bit men inte lika långt och jag fångar upp den oftare än tidigare." Under andra terminens utvecklade röstövningar med får jag bekräftat i samtal med vår lektor Pia Olby, att metoden med "tonandet" går hand i hand med en skådespelarmetod som jag har burit med mig sedan länge; "The Second Circle" av Patsy Rodenburg.

The first, the second & the third circle

I flera år har jag haft Patsy Rodenburg som en av mina främsta förebilder. Patsy är Head of Voice på Guildhall School of Music and Drama i London, Director of Voice på Michael Howard Studios i New York och har arbetat med The Royal Shakespeare Company och Royal National Theatre. Jag kom över hennes bok "The Second Circle" (släppt i UK under namnet "Presence") för flera år sedan och det mesta av det hon skriver stämmer överens med mitt eget sökande efter närvaro. Patsy Rodenburg är inte bara röstcoach, hon lär ut vad jag vill kalla en livsfilosofi som hjälper människor att hitta närvaron i sina liv och scenkonstnärer att hitta sin närvaro på scenen.

Teorin utgår ifrån att alla människor alltid befinner sig i en av tre olika cirklar av närvaro. Vi har behov av alla tre och under loppet av en dag kommer vi med stor förmodan att ha besökt alla. Men många människor fastnar i en cirkel och den cirkeln kan komma att styra hur vi beter oss, kommunicerar och uppfattas av vår omvärld. Målet, både som människa och scenkonstnär är att träda in i den andra cirkeln, cirkeln av en medveten närvaro.

Första cirkeln - Den självfokuserade och tillbakadragande cirkeln.

Den första cirkeln har en inåtgående energi. Man är med sig själv. Det är en cirkel av hjälplöshet. Man upplever att saker görs mot en, att man är ett offer för omständigheterna. Människor som ofta befinner sig i första cirkeln är inte helt närvarande i sina kroppar, utan mer i sitt intellekt. Kroppen är inte aktiverad. De kan ha svaga röster eller mumla. Människor i första cirkeln har ofta svårt att andas djupt. Om du någon gång har sett ett par på en restaurang som ser ut att sitta ensamma fast de är där tillsammans, är det troligt att båda har befunnit sig i första cirkeln. Många skådespelare repeterar i första cirkeln för att spara energi.

Tredje cirkeln - Den utåtgående och oriktade cirkeln.

Den tredje cirkeln har en dominant energi. Vi har alla en vän (eller ovän) som talar och skrattar högt, ofta avbryter och för det mesta driver ett samtal. Människor som "tar över" när de kommer in i ett rum. Man kan förledas att tro att människor i tredje cirkeln är närvarande, och vid en första anblick kan de uppfattas så, men det är de inte. Tredje cirkeln har ingen känsla för sin omgivning. Man är ansträngd, pressar ut sin energi och tar mer plats än vad man behöver, vilket i längden blir uttröttande både för den som gör det och för de som blir utsatta. Shakespeare spelas ibland i tredje cirkeln trots att Shakespeare är tydligt skriven för andra cirkeln. Tredje cirkeln är låtsad intimitet utan investering.

Andra cirkeln - Cirkeln i kontakt och närvaro

I andra cirkeln är energin fokuserad. Den rör sig utåt mot mottagaren, en människa eller ett objekt, rör vid den eller det, ger energi för att sedan ta emot energi och återvända till utgångspunkten. Det är en cirkulär och kommunikativ energi. Alla människor föds i andra cirkeln. Det är en cirkel av överlevnad, av "flow" och av att vara "in the zone". Det är en cirkel av medveten närvaro. I den andra cirkeln berör och inspirerar du andra, snarare än imponerar på. Den andra cirkeln energi är jämlik, varken bättre än eller sämre än. Andra cirkeln är energigivande och alla stora skådespelare befinner sig i andra cirkeln. En kropp i andra cirkeln är centrerad, på alerten och stabil. En röst i andra cirkeln är fri, utan spänningar och behaglig att lyssna på.

Efter röstövningarna med Aleksandra plockar jag upp boken "The Second Circle" efter att inte ha läst den på tio år. Teorin blir en vägvisare för resten av min tid på Svarta Spegel, som börjar handla om hur jag ska hitta tillbaka till min kraft och en mer medveten närvaro.

Labben

Terminens andra labb närmar sig. Jag känner mig mer "här", vaken och aktiverad men jag frågar mig också vad jag kan göra rent sceniskt överhuvudtaget? Min kropp är fortfarande begränsad och min ork ligger på drygt 20 % av mitt gamla jag. Jag kan fortfarande inte gå mer än ca 15 minuter per dag och ibland inte ens det. Jag arbetar med en variant av min frågeställning; "Hur kan jag vara i min kraft utifrån

min nuvarande situation?" Av någon anledning kommer jag att tänka på en av mina favoritböcker; *Blonde* av Joyce Carol Oates. Tanken på att försöka berätta min privata historia gör mig fortfarande kräkfärdig. Jag är inte där än, men när *Blonde* dyker upp i mitt huvud tänker jag att ska undersöka om jag kan återge mitt tillstånd via Marilyn Monroe/Norma Jean och iscensätta några bilder som kommit till mig både via boken och via mina egna upplevelser. Om kvinnor som går sönder, som inte når upp till kraven, som rasar ihop och inte orkar mer. Om yttre och inre krav och förväntningar. Och om osynlig sjukdom, om den starka och livfulla yta som vi låter folk få se kontra den nakna och kanske sorgsna människa som finns där under. Om Marilyn's psykiska utmaningar och mina egna fysiska. Jag väljer de två första sceniska idéer som kommer till mig; Norma Jeans maniska mamma som badar sitt barn i kokhett vatten och Marilyn när hon sjunger, hur hon går från yttre glädje till inre sorg och förvirring kring vem hon är. Labbet består av ytterligare två delar. Jag läser valda stycken ur den självbiografiska bok som jag hade börjat skriva sedan jag blev sjuk och det är första gången jag låter någon annan höra det jag hittills har skrivit. Och jag framför en sång som jag förberett tillsammans med min pojkvän som kompar på gitarr. Den del som slår an något extra i mig är arbetet med *Blonde* och när vi går mot vårt första publikmöte väljer jag att förfina de delar jag förberett inför labbet och gör dem mer förhöjda. Jag filmar dem också i realtid och projicerar dem på en duk för att bryta fjärde väggen och ge verket ett ytterligare lager.

Under arbetets gång kommer jag plötsligt ihåg orsaken till varför jag började intressera mig för scenkonst i tonåren; den kreativa lusten i att själv arbeta med en monolog och ensam skapa ett verk från grunden utan någon annans åsikter. Jag har arbetat så mycket i frigrupp sedan dess att det kollektiva samarbetet har blivit viktigare än mitt självständiga skapande. Det är en insikt som gör att jag som individ börjar känna mig starkare i mitt konstnärskap. Jag har hittat tillbaka till en glädje som jag hade glömt bort.

Mitt framträdande blir ett suggestivt sceniskt utkast till ett framtida scenkonstverk. Efter uppspelet reflekterar jag över mitt tillvägagångssätt. Mina förutsättningar med fysiska begränsningar och knapphändig ork har flera gånger under året tvingat mig att ta mina första idéer och impulser och göra något av dem utan att tänka vidare. Jag inser att det jag gör håller konstnärligt och att jag kan börja lita mer på min intuition och instinkt framför att intellektuellt försöka frammana något bättre. Åter igen blir konklusionen att ignorera den inre kritikern. Jag har också varit rädd för att inte vara intressant nog men inser att "less is more" och att jag inte behöver oroa mig för om mitt tillstånd har gjort mig till en sämre skådespelare.

Dock är insikterna lättare att ta till sig än förmågan att byta ut gamla mönster mot nya och under repetitionsveckan och mina tre framträdanden glömmar jag bort att inte ta ut mig. Jag repeterar för mycket, vill prestera och upplever press att få klart ett färdigt material snarare än visa upp en undersökning. Räntan jag får betala blir högre än vad jag har räknat med och jag blir sängliggande under hela sommaruppehållet, i två och en halv månad. Det är inte omöjligt att lära en gammal hund att sitta men det kräver träning och jag behöver skynda långsamt.

Hamlet

Under andra terminen arbetar vi främst med essän men har också några praktiska dagar. Jag har ofta ont i kroppen och är tvingad att avstå från fysisk ansträngning. Jag ska senare inse att jag p.g.a. iden nfektion jag har drabbats av, har utvecklat histaminintolerans och att det är anledningen till varför jag mår sämre, men det vet jag inte i nuläget. Jag försöker mest ta mig igenom dagarna men har ont, ont, ont, dygnet runt och ibland måste jag ta taxi hem från STDH. Vi får i uppgift att gestalta något utifrån listor med associationer som vi även har arbetat med I början av vår utbildning. Jag kan inte vara med den dag som vi ska göra våra gestaltningar men ger mig fan på att trots alla motstånd göra uppgiften i alla fall. Jag kommer att tänka på Hamlet. Jag vet inte varför. Kanske p.g.a. att mitt tillstånd gör att jag faktiskt tänker en hel del på döden. Jag kan inte förstår varför det känns som om min kropp är i ständigt kaos och jag är rädd för att den har övergivit mig. Jag är rädd för att dö. Mina tankar påminner om Hamlets. "Är det modigast att tåla ett vidrigt ödes hugg och pilar, eller att ta till vapen mot ett hav av plågor och dräpa dem beslutsamt? Att få dö – att sova, inte mer..." Jag vill inte dö, men jag är utsägligt trött. Och ledsen.

Så jag gör Hamlets monolog. Läser den från pappret och sitter rakt upp och ner på golvet. Jag tar ögonkontakt med mina klasskamrater och låter min egen historia komma till liv via Hamlets ord. Jag försöker träda in i "The second circle", vara så närvarande som möjligt och låta det ta tid. När monologen är klar sätter jag på en kort filmsekvens där jag dansar Argentinsk Tango. Filmen går i tystnad. På filmduken dansar min bild av mig själv som den jag var förr. Livsglad, vetgirig och lyckligt ovetandes om vilket lätt liv hon lever, i lugnet före stormen. Det är min utopi. Min målbild. Min gestaltning känns närvarande och ärlig. Allt som har byggts upp, processats, bearbetats, undersökts, plockats isär och satts ihop igen under första terminen har genom Hamlet skalats av till en essens; jag, här, nu.

My mirror shows another face

Det finns så mycket mer jag skulle vilja skriva om som har vaknat till liv under mitt år på Svarta Spegel. Jag vill nämna några saker som dyker upp utöver det jag har fokuserat på i min essä. Lusten till skrivandet som jag inte visste fanns men som blir resultatet av de skrivövningar i mimentiska nivåer som vi gör med Alexander Skantze. Hur jag får tag på min inre comedienne via improvisationsscener som skapas under dramaturgiska block med Synne Behrndt. Inspirationen och kärleken till konsten som får ta plats under föreläsningen om Hilma af Klint och själsliga utmaningar i trumresan med schamanen Darryl till rent skådespelarmässiga lärdomar i röstövningarna med Pia Olby. Att bottna, bli grundad, möta rädslor och komma ut på andra sidan under andnings-, meditations- och yogaövningar med Aleksandra Czarnecki Plaude. Och privilegiet och ynnesten av att ha fått följa mina klasskamraters inre resor och konstnärliga utveckling, givandet och tagandet och delandet av alla våra olika praktiker och erfarenheter som har varit större än vad som ens är möjligt att förklara. Alla dessa delar och fler därtill har fått mig att lita till min egen kraft. De har fått mig att förstå att frågan om jag ska eller kan fortsätta arbeta som

konstnär är överflödig för det är en så stark del av mig att det inte finns några alternativ.

Jag kämpar med slutet på min essä. Jag stryker och skriver om flera gånger och jag inser att jag, eller kanske snarare kritikern, vill skriva något slags Disney-slut med fantastiska insikter och ett "slutet gott, allting gott", men verkligheten ser inte ut så. Jag vill inte leva med ett Instagram-filter. Jag mår bättre än när jag började på Svarta Spegel men jag är inte frisk och det är en ständig utmaning. Jag är inte klar som människa och jag har inte kommit till några gudomliga insikter även om jag har tagit till mig en del nya och återuppväckt några gamla. Den inre resa jag har gjort under mitt år på Svarta Spegel går hand i hand med mitt konstnärliga arbete.

Det ironiska, eller välsignelsen beroende på hur man väljer att tolka det, med att ha blivit sjuk är att jag tror att jag nu är en bättre skådespelare än jag någonsin varit nu när jag har börjat omprioritera och medvetet välja hur och var jag lägger min energi. Men varje dag måste jag påminna mig om att vara närvarande och det är inte alltid jag lyckas eller ens vill. Det är ok. Jag är ok. Till och med mer än ok. Varje dag umgås jag med min inre kritiker som står i ett hörn med en cigarett i munnen i dyr kritstrecsrandig kostym och sylvassa klackar. Hon betraktar allt jag gör med ett nedlåtande snett leende och stort misstycke. Jag sätter på henne en mustasch samtidigt som jag försöker hålla om henne och säga att allting kommer att ordna sig till det bästa. Jag har inte längre något att förlora. Det jag har utsatt mig för och blottlagt under mitt år på Svarta Spegel har fått den destruktiva delen av mig själv att förlora sin kraft. Det betyder inte att jag nu är fri, fullkomlig och hel som människa och konstnär. Jag har bara synliggjort mina triggers och fallgropar och accepterat att det är ett ständigt växande som aldrig tar slut. Det har renodlat mitt uttryck och fått mig att närma mig ett konstnärligt påstående. Gett mig tydligare konturer.

Som svar på den frågeställning jag hade när jag sökte in till Svarta Spegel; "Hur ska jag kunna förhålla mig till mitt arbete utifrån det tillstånd jag är i nu?" har jag börjat förstå att jag faktiskt kan skapa utan att behöva gå sönder. Mitt skapande är luftigare, lättare. Jag kan använda mitt privata tillstånd som stoff utan att göra våld på mig själv eller behöva spilla ut mitt privatliv. Mina svagheter har vänts till styrkor. Jag förstår också att jag behöver andra människors spegling för att inte falla in i gamla spår och åter sluta mig inom mig själv. Jag behöver andra människor för att påminna mig om vem jag är. Bäste dräng är inte alltid själv, även om jag efter Svarta Spegel förstår att jag faktiskt också kan och tycker om att skapa ensam, men mitt behov av bekräftelse är mänskligt. Ju mer jag har fått ta del av mina klasskamraters utmaningar, farhågor, drömmar och mål desto lättare har det varit för mig att acceptera mina egna.

Jonas Karlsson skrev en gång "Att stå på en scen och berätta om vad det innebär att vara människa, är något av det modigaste man kan göra". Citatet från en tidningsintervju satt i flera år upptejpad i hörnet av min dataskärm. Nu för tiden bär jag det inombords som en påminnelse om varför jag har valt att arbeta med det jag gör. Det är sant och det är vackert. Through fear to love.

Litteraturlista:

Rodenburg, Patsy (2017) *The Second Circle: Using Positive Energy for Success in Every Situation*,
W.W. Norton & Company