

Hur hittar jag tryggheten i mig själv under sceniska rep?

Har det med repertoaren, kostymen, publiken eller förberedelser att göra? Eller är det en blandning?

Skriven av
Anna Hedendahl

Namn på Institutionen: Ämnesenheten för Opera, Stockholms konstnärliga Högskola

Utbildningsnivå: Kandidatexamen

Inriktning/Program/Kurs: Operasång

HP: 3HP

Termin, årtal: VT 2026

Handledare: Emma Lyrén Fernandez

Kursansvarig: Patrik Sörling

Examinator: Stina Ancker

STOCKHOLM | STOCKHOLMS
UNIVERSITY | KONSTNÄRLIGA
OF THE ARTS | HÖGSKOLA

Inledning

Om jag står på scenen med mina vanliga kläder på, ett par kostymbyxor, en t-shirt och mina tennis skor, är det så svårt för mig att våga agera och leva ut känslorna som karaktären känner när jag sjunger. Vad är det som hindrar mig från att gestalta rollen? Vad är det som gör att jag inte vågar stå i mitten av scenen, försöka gestalta något sensuellt eller någon adlig, våga skoja och ta ut mina rörelser? Det känns svårt, för mycket och jag känner mig ibland dum, löjlig och rädd för att göra fel och att skämma ut mig.

Om jag istället, några veckor senare, står på samma scen fast med den kostym jag ska ha, kanske en klänning, klackar och lockigt hår eller byxor, skjorta och uppsatt hår med en keps, varför är det då enklare att agera? Varför kan jag då våga vara sensuell, skoja och våga ta plats? Vad är det med just kläderna eller skorna som kan ge sådant självförtroende? Är det kläderna som hjälper mig? Är det att jag har hittat hur jag vill porträttera karaktären? Är det att jag blivit mer trygg under de veckorna som gått? Det är det jag vill undersöka vidare.

Reflektion:

Det kan ha med repertoaren att göra och vem det är jag ska porträttera. Då jag ofta sjunger de allvarliga, ledsna och felaktigt behandlade kvinnorna, så blir scenerna lätt relativt stillastående där jag ofta känner en svårighet med att röra mig. Varenda rörelse känns så oerhört stor och överdriven då det känns som att dessa karaktärer alltid ska vara vackra, sårbara och att det alltid ska vara så fint och innerligt. Men när jag hoppade in och sjöng basrollen Pistola på skolan så rörde jag mig hela tiden och tog ut rörelserna med hela kroppen och det var väldigt befriande! Det tror jag dels var för kostymen, jag skulle spela en ung kille och var klädd i en för stor skjorta, en väst och riktiga gubbskor! Men även att repertoaren gav mig en chans att göra något helt annat!

I höstas gjorde vi ett kort utdrag ur *L'enfant et les sortilèges* av Maurice Ravel, där jag sjöng rollen som Bèrgère, en fin liten fransk fåtölj. Då vågade jag också bara gå helt in i den fisförnäma, arga och läskiga fåtöljen som ville få bort barnet som alltid förstör i hemmet. Det var nog delvis Ravels musik som hjälpte mig att våga gå in i det annorlunda, läskiga och "fula", och delvis att jag rullade runt på en box under hela scenen, vilket gav andra förutsättningar. Men det var som att jag släppte loss på ett helt annat sätt.

Jag minns en specifik händelse när vi gjorde *Così fan tutte* av W.A.Mozart i Uppsala i höstas då Patrik Sörling, vår regissör i projektet, kom fram efter premiären och sa att jag verkligen hade tagit ett stort kliv uppåt sceniskt jämfört med de sceniska rep vi hade haft innan, och att jag behöver försöka hitta det där lilla extra på repen också. Då är jag inte säker på att det var just kostymen, repertoaren eller mina förberedelser, utan kanske snarare publiken som gav mig sådan energi som gjorde att jag vågade ta ut alla mina impulser. Precis innan föreställningen så kände jag verkligen att nu finns det ingen återvändo, publiken sitter där och jag ska ut och göra det bästa jag kan och också ha roligt. Sedan tror jag att kjolen och klackarna hjälpte mig att hitta Dorabella ordentligt, men publikens skratt eller i alla fall viljan att vilja ge publiken en bra föreställning, gjorde att jag tog mig ut ur min komfort zone och körde på. I stunden kändes det dock tryggt, och det kanske har med att man har förberett sig under lång tid och att det gav mig utrymme till att kunna göra mer när det väl gällde. Är det att publiken hjälper till med att göra det verkligt för oss på scen? Är det den energin som hjälper oss in i karaktären ännu mer?

Hur ska jag hitta den lekfulla Anna som vågar släppa taget och bara leka och gå fullt in i att göra det bästa jag kan, som jag ofta hittar först på föreställningar? Hur ska jag hitta till den här känslan av att nu finns det ingen återvändo och nu gör jag det bästa jag kan?

Jag upplever ofta en osäkerhet i mig själv gällande att släppa loss och våga testa nya saker, och det tror jag inte beror på att jag faktiskt genuint tror att mina kollegor skulle tycka att jag är löjlig eller gör något dåligt, utan bara helt mig själv som ser "misslyckanden" och dåliga försök som något att skämmas för, något som helst inte får hända. Fastän jag vet att det är sådant som händer och jag tycker inte att andra bör skämmas när något inte går som de kanske hade tänkt, utan det gäller bara mig själv. Det finns såklart andra faktorer och orsaker till detta som jag inte kommer gå djupare in på i detta arbete, men just hur det påverkar mig i mitt valda yrke och hur jag kan gå tillväga för att kunna släppa dessa tankar här, är det jag vill utforska lite mer.

Som jag har nämnt tidigare har det hänt att i olika projekt vi gjort under studietiden har jag överlag kunde släppa kontrollen mer redan från början och det ger en sådan frihet. Det ger

möjlighet till mer utforskande som i sin tur hjälper till med att hitta hur man vill att karaktären ska porträtteras.

Det jag tror har varit en bidragande faktor vid några av dessa projekt är att jag inte har varit så förberedd som jag kanske behövt vara. Jag kan det jag ska sjunga och jag har koll på min karaktär och vad det handlar om, men jag tror att det som fattas för mig är nog ett mer ingående arbete kring min roll. Vem är hon? Varför är hon så? Hur rör hon sig? Hur mår hon och varför? Varför reagerar hon så, vad kan det bero på?

Alla dessa frågor är sådana som jag har till viss del svar på, medan en del växer fram under tidens gång. Sedan ska det naturligtvis få vara så också, jag ser en poäng med att man ibland efter ett tag förstår varför det är på något vis, och att materialet måste få mogna och ligga i kroppen ett tag och därifrån utvecklas det. Så är det ju i livet med en del situationer, att man först efter ett tag förstår varför det blev som det blev, eller varför man reagerade som man gjorde m.m. Men jag behöver nog ha mer tydliga svar på flera av dessa frågor tidigare i processen, för att ge mig själv trygghet som i sig gör att jag blir mer självsäker i att visa upp just det och testa. Ha kontroll nog att våga släppa kontrollen, om det låter rimligt.

Intervju med Katarina Dalayman, operasångerska och hovsångerska och Fredrik Zetterström, operasångare.

Under intervjuerna med Katarina och Fredrik så kommer vi in på flera viktiga saker och vi diskuterade olika scenarion och situationer och hur man då kan gå tillväga för att underlätta för sig själv. Det vi pratade mycket om var ju såklart om kostymer och för Katarina är det väldigt viktigt då det är ett sätt att släppa sitt privata jag, skor och en kjol är något som hon alltid ber om att få ha på sig under repen. Det är inte något jag har gjort så mycket, men det ska jag börja med för jag upplever ofta att om jag får på mig klackar och kanske en kjol, så rör jag mig helt annorlunda på scenen, än med byxor och platta skor. Det ger ett till lager på min karaktär som är oerhört viktigt.

Vi pratade också om hur man hittar in i karaktären från första repet och att det inte är något som Katarina gör, utan hon vill komma dit och höra regissörens idéer och få lägga rollen steg för steg, inte allt på en gång. Det är något som även Fredrik sa i sin intervju, att det måste finnas tid till att få känna in, fundera och testa, att det är det som repen är till för. Det är något jag också kommer att ta med mig då jag alltid oroar mig för att jag inte är tillräckligt förberedd eller att jag ska kunna lägga allting redan första gången, men att det kanske inte

är meningen att göra det. Det finns en poäng i att låta rollen få växa fram genom att metodiskt gå igenom olika steg, som jag tror ger min vision av rollen en mer stabil grund att stå på.

Till vår examensproduktion så kommer jag tidigt få be om att ha någon slags kostym som liknar det jag sedan kommer att ha, för att jag får lättare att komma in i rollen och det hjälper mig i hur jag rör mig på scenen. Jag ska även vara lite mer lugn i att inte sätta allt på första repet, det är krävande repertoar med en roll vars känslor och tillstånd är extrema, som jag aldrig har känt själv, så hur jag kommer att gestalta detta kommer få ta en tid, vilket är helt okej.

Under intervjun med Katarina så pratade vi även om känsliga scener och hur man kan göra så man känner sig mer bekväm. Jag berättade för henne att jag känner mig ofta obekvämt när folk sitter och kollar på när man repar något, speciellt om det är en mer känslig scen och att jag har svårt att släppa det. Jag ser mig själv utifrån på något sätt och gör att jag inte fullt ut fokuserar på det jag faktiskt ska göra. Katarina svarade väldigt bra saker tycker jag som jag definitivt ska ta med mig. Hon sa att när hon vet att det kommer en scen som är känslig eller svår, så brukar hon prata med regissören och ibland be om att få arbeta själva, bara de två för att slippa alla tankar om att folk sitter och tittar på medan man försöker arbeta fram något på scen. Det är något jag aldrig vågat fråga, för jag vill vara öppen och jag tänker att jag bara måste släppa det. En del av detta kommer med mer erfarenhet såklart, jag har inte hållit på med opera i så många år och inte arbetat i några föreställningar utöver det som har varit på skolan, så att det känns stelt och ovant är väl den enkla anledningen att jag är just ovan och inte gjort det här så mycket. Det jag behöver göra är att helt enkelt bara göra, all erfarenhet jag samlar på mig kommer göra så att jag blir mer trygg.

I "The opera singer's toolkit" av Martin Constantine, så finns det många bra kapitel som handlar om kroppen, sinnet och improvisation. Hur man hittar fokus både i kroppen och sinnet för att vara öppen nog att ta in information, regi, kunna improvisera och testa sig fram och hitta rätt. Mycket av just detta gjorde vi under första året här på utbildningen, vilket jag tycker borde finnas under alla tre år. Så mycket improvisation som vi gjorde och hur samspelade vi som grupp blev, var väldigt roligt och jag vet att det hjälpte oss under våra projekt under året.

En övning som vi gjorde som finns med i boken är att sitta eller stå i ett rum, blunda och använda öronen för att rikta ditt fokus inåt i dig själv, lyssna efter vad du gör, gör sedan samma sak ut i rummet och till sist ut utanför rummet. Det var för mig bra för att på något

sätt få ett större perspektiv, det finns så mycket annat som pågår runt omkring oss och att kunna välja att ta in det eller inte, hjälpte mig att finna en mer centrerad Anna.

Vi gjorde även flera övningar ur boken vars poäng var att använda sig av periferiseendet. Att hela tiden veta vart ens kollegor befinner sig på scenen kräver ett visst fokus och öppenhet med att ta in flera personer och situationer på samma gång. Det nämner Constantine i sin bok att det kräver av oss sångare att hela tiden vara medvetna om kollegor och vårt instrument, samtidigt som vi måste försöka leva oss in och vara helt i nuet.

“ The ability to present, moment by moment, in performance whilst at the same time having some small part of your attention on the technicalities of your performance (your ‘performer’s eye and ear’) is crucial. This is what makes you an artist; the duality of focus enabling you to make changes and craft a performance, to connect and adapt with your fellow performers and conductor, whilst simultaneously being alive within each moment. “

Jag slappnade av lite efter intervjuerna med Katarina och Fredrik eftersom jag tyckte att det fanns liknande tankar även hos sångare som arbetat i flera år. Det är vanliga tankar att ha och det är något som man lär sig hantera. De förstod vad jag menade eftersom de har varit där jag är nu, men de ser på det från ett annat perspektiv då de har mer livserfarenhet. Jag tror att en del stor del av mina tankar och min oro kommer gradvis försvinna genom att jag får arbeta, hamna i flera sammanhang där jag kontinuerligt får arbeta på dessa frågor jag nämnt.

Att helt enkelt få göra jobbet tror jag skulle ge svar på många av mina frågor och jag tror att med tidens gång skulle en del av frågorna bli självklara och något som jag inte ens kommer tänka på. Det känns både skönt och frustrerande att det är så. Frustrerande för att det betyder att jag inte kan lära mig allt på en gång och att jag helt enkelt måste “vänta” och då vara osäker, obekvämt och nervös i kanske en bra tid framöver.. det vill jag inte. Samtidigt som det känns så skönt att inte behöva ha alla svar nu, att det är okej att inte veta och att det är så det ska vara.

I examensarbetet som vi har nu där jag sjunger Angelica ur Giacomo Puccinis Suor Angelica, så kommer jag verkligen försöka använda mig av flera redskap som jag skrivit om, för att ge mig själv bättre förutsättningar för att kunna göra ett bra jobb. Jag har redan nu bett om att så snabbt som möjligt få min kostym, då jag vet att jag rör mig annorlunda med kostym på, så jag får en chans att känna in det under en längre tid. Jag kommer även falla ihop och krypa lite grann på scenen, vilket jag då vill testa med kostymen. Jag kommer ha en nunnedräkt med tillhörande dok och slöja, vilket kan påverka hur det låter för mig själv när jag sjunger, vilket är ytterligare en anledning till varför jag ber om kostym tidigt.

Jag bad om att inte ha klasskamrater närvarande i repsalen när jag repar mina scener i början av repperioden, så jag kan helt få fokusera på att få till en helhet och inte att bli distraherad av att andra kollar på mig. Sedan ska jag försöka tänka på det som Katarina och Fredrik sa, att det får ta lite tid att komma in det. Att hitta dit man vill får ta tid, jag ska ge mig själv en chans att få känna efter och testa lite olika saker, utan att kritisera mig som skådespelerska. Det tror jag kommer lugna mig en hel del, att inte behöva ha alla svar från dag ett och att det är helt okej. Allt kommer i sinom tid.

Källor och Referenser:

1. Katarina Dalayman - Hovsångerska. Intervju 3 mars 2026
2. Fredrik Zetterström - Operasångare och adjunkt på SKH. Intervju 10 mars 2026
3. "An Opera Singer's Toolkit , an essential guide to creating a role "av Martin Constantine 2019-10-31