



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

RIKTAT DRÖMARBETE
En undersökning från en skådespelares
perspektiv

Anna Söderling

Examensarbete inom konstnärligt masterprogram i teater,
inriktning fördjupat skådespeleri
Vårterminen 2014

Degree Project, 60 higher education credits
Master of Fine Arts in Theatre with specialization in acting
Academy of Music and Drama, University of Gothenburg
Spring Semester 2014

Author: *Anna Söderling*

Title: *Riktat drömarbete. En undersökning från en skådespelares perspektiv*

Title in English: *Dreamwork for Actors. A study from an actor's perspective*

Supervisor: *Lena Dahlén*

Examiner: *Pia Muchin*

ABSTRACT

Mitt undersökande masterarbete handlar om Riktat drömarbete. En metod att via skådespelarens intuition och drömmar berika gestaltningens arbetet och förankra det i kroppen. Syftet är att stärka tilliten till den egna föreställningsförmågan och intuitionen. Mitt sätt att arbeta med metoden tar avstamp ur psykoanalytikern Robert Bosnaks och regissören Janet Sonenbergs arbete med skådespelare. Båda verksamma i USA.

Jag har undersökt metoden bland annat genom att pröva den på fyra sceniska arbeten. I det första prövade alla i ensemblen metoden samtidigt. I det andra var det bara jag i ensemblen som använde Riktat drömarbete. I ett tredje prövade jag metoden på mig själv. Och slutligen undersökte jag om jag kunde skapa nytt material till en uppsättningsidé. Den text jag började skriva tar sin utgångspunkt från en ohörd röst ur Hjalmar Söderbergs roman Doktor Glas, Helga. Där undersökte jag ett nytt sätt att arbeta med Riktat drömarbete.

Jag beskriver hur jag går till väga i de olika arbetena och reflekterar över mina erfarenheter av metoden. Riktat drömarbete har för mig inneburit bland annat att jag fått fram nytt material till ett sceniskt arbete, stärkt tilliten till min egen föreställningsförmåga och kreativitet och gett mig ett bra verktyg för koncentration inför repetition och föreställning.

Key words: Dreamwork for Actors, imagination, Acting, Robert Bosnak, Janet Sonenberg, Doktor Glas.

Nyckelord: Riktat drömarbete, föreställningsförmåga, skådespeleri, Robert Bosnak, Janet, Sonenberg, Doktor Glas

Innehåll

Preludium	6
Bakgrund och frågeställning	7
<i>Djup, djupare, djupast?</i>	7
Mitt första möte med Riktat drömarbete.	12
<i>Inbjudan</i>	12
<i>Hur då?</i>	14
<i>Lockelse</i>	14
<i>Säg ja!</i>	15
Vad är Riktat drömarbete?	16
<i>Vad är en inkubation?</i>	16
<i>Vad är ett drömarbete</i>	17
En beskrivning av hur jag arbetar med Riktat drömarbete.	18
Inkubation	18
<i>Skav</i>	18
<i>Vi börjar</i>	18
<i>Berätta ditt skav</i>	19
<i>Plats och miljö</i>	20
<i>Delarna</i>	21
<i>Olika perspektiv</i>	22
<i>Den "farliga" punkten</i>	22
<i>Nätverk</i>	23
<i>Upprepa och befästa nätverket</i>	23
<i>Avrunda</i>	24
<i>Kroppskarta</i>	24
<i>Komma tillbaka till platserna</i>	24
<i>Papper och penna</i>	24
<i>Strax innan jag somnar in</i>	25
<i>Varje kväll</i>	25
<i>Döm inte</i>	25
<i>Dröm</i>	25
Drömarbete.	26
<i>Återberätta</i>	26
<i>Drömkropp</i>	26
<i>Slutligen</i>	27
<i>Inför repetition eller föreställning</i>	27

Fyra exempel på arbeten där jag använt mig av Riktat drömarbete.	28
Exempel på när <i>en ensemble</i> arbetar med Riktat drömarbete	29
<i>Varmt av Jon Fosse 2009</i>	29
<i>Svårt att skapa rollen</i>	30
<i>Min första inkubation</i>	30
<i>Jag vet!</i>	31
<i>Tillit</i>	31
Exempel på när <i>jag själv</i> använt mig av Riktat drömarbete.	32
<i>Det blyga hjärtat 2013</i>	32
<i>Drömmarna</i>	34
<i>Drömarbete med kommentarer</i>	35
<i>Inför föreställning</i>	47
Exempel på när jag gör en inkubation <i>på mig själv</i> .	48
<i>Audition 2010</i>	48
Exempel på när jag försöker <i>skapa nytt material</i> till en dramatisk text.	52
<i>Helga 2013</i>	52
<i>Ramen</i>	52
<i>Frågor jag ställer mig</i>	55
<i>Jag tänker på mina släktingar</i>	56
<i>Förberedelse</i>	57
<i>Repetition</i>	58
<i>Efter inkubationen</i>	59
<i>Hur jag använder drömarbetet</i>	60
<i>Den dröm jag haft och arbetat med via Skype</i>	62
<i>Några frågor får svar</i>	62
Föreställningsförmåga.	64
<i>Imagination ... is more important than knowledge</i>	64
<i>Mitt behov av komplexitet</i>	65
<i>Kaoset och jag. Anteckningar 25 augusti 2013</i>	66
<i>Min kritiska röst</i>	67
<i>Något om mina erfarenheter av att guida</i>	71
<i>Jag har varit med om Riktat drömarbete</i>	72
Summering.	76
Källor.	79
Bilagor.	79
1. Manus till den sceniska redovisningen den 10 februari 2014	80
2. Inkubationen	93
3. Kroppskarta efter inkubationen på Helga	97
4. Kroppskarta efter drömarbetet på Helga	98

Preludium

Uppvaknandet är ett fallskärmshopp från drömmen.
Fri från den kvävande virveln sjunker
resenären mot morgonens gröna zon.
Tingen flammar upp. Han förnimmer – i dallrande lärkans
position – de mäktiga trädrotsystemens
underjordiska svängande lampor. Men ovan jord
står – i tropiskt flöde – grönskan, med
lyftade armar, lyssnande
till rytmen från ett osynligt pumpverk. Och han
sjunker mot sommaren, firas ned
i dess bländande krater, ned
genom schakt av grönfuktiga åldrar
skälvande under solturbinen. Så hejdas
denna lodräta färd genom ögonblicket och vingarna breddas
till fiskjusens vila över ett strömmande vatten.
Bronsålderslurens
fredlösa ton
hänger över det bottenlösa.

I dagens första timmar kan medvetandet omfatta världen
som handen griper en solvarm sten.
Resenären står under trädet. Skall,
efter störtningen genom dödens virvel,
ett stort ljus vecklas ut över hans huvud?

Tomas Tranströmer¹

¹ Tomas Tranströmer, "Preludium", från *Dikter*, MånPocket, Stockholm, 1984.

Bakgrund och frågeställning.

Djup, djupare, djupast?

Inom teatern talar vi ofta om fördjupningsprocessen.

Kan vi komma längre, djupare, närmare i vårt gestaltningsarbete?

Hur då? Går det att sätta ord på det?

Som skådespelare blir jag aldrig riktigt nöjd med den nivå av fördjupning jag nått i mitt gestaltande. Med fördjupning menar jag här att se saken från olika håll, belysa det ur olika vinklar. Att söka en större komplexitet.

Vid varje föreställning söker jag komma till den gemensamma överenskommelse vi kommit fram till för föreställningen; vad ska berättas, hur och på vilket sätt? Jag koncentrerar mig, skärper mitt lyssnande och går in i rollens förutsättningar. Samtidigt söker jag ständigt efter större komplexitet som en fördjupning i rollen. Jag söker nya kvaliteter, nya djup, nytt perspektiv.

Lusten att skapa komplexa rollgestalter delar jag nog med alla skådespelare. Det är en av orsakerna till att det är så fantastiskt intressant att arbeta som skådespelare. Ett gemensamt sökande som sker i samklang med mitt eget sökande. Ett slags fördjupning och en ökad komplexitet inte bara i min rollgestaltning utan även hos mig själv och i bästa fall hos publiken.

Samtidigt innebär denna lust till komplexitet i gestaltandet att jag inte nöjer mig med det jag funnit. Jag söker vidare, djupare, bredare. Blir ibland offer för min egen kritiska hållning. Tappar tilltron till det jag funnit och till min egen förmåga att hitta *tillräckligt* intressant djup i gestaltningen. I skådespelararbete existerar detta tvivel som en viktig motor i sökandet efter att vara "sann och äkta" på scen.²

² Stanislavskij, Konstantin Sergeevič, *Att vara äkta på scen: om skådespelarens arbetsmoral och teknik*, Gidlund, Stockholm, 1986 sid 56 ff

Jag koncentrerar mig här på att undersöka om jag via Riktat drömarbete kan stärka tilltron till den egna föreställningsförmågan och prövar att använda mig av denna metod i olika arbeten.

Kan jag via Riktat drömarbete stärka tilltron till min egen föreställningsförmåga?

Hur kan det materialet se ut? Vad ger Riktat drömarbete till gestaltningsarbetet?

Kan jag känna tillit till allt det jag mer eller mindre medvetet ”vet”? Kan jag öka den tilliten? Finns det sätt att via Riktat drömarbete hitta en fördjupning i gestaltningen? Kan det ge mer material till min gestaltning än ordinärt fördjupningsarbete? Mer komplexitet?

Frågeställningarna inbjuder till att vidröra fundamentala delar i arbetet för en skådespelare. I mångt och mycket söker varje skådespelare att hitta sin egen ”metod”, sina egna redskap för att närma sig rollen. Genom åren har jag tillskansat mig flera redskap och en hel del erfarenheter. Skådespelare söker hela tiden utmana och utveckla gestaltandet i form och innehåll. Teaterföreställningar kan ju se ut på så fantastiskt många olika sätt. Jag tror att med en ökad kunskap om hur skådespelares praktik ser ut, och hur *olika* den kan ser ut, skapar vi respekt för varandras processer. Respekt och förtroende är ett par av de ledord jag upplevt som viktiga under mina nu 29 år som skådespelare. Respekt för det individuella sökandet fram till en gestaltning och respekt för varandra i repetition. Förtroende i överantvardande av detta, i det högst personliga uttrycket i detta sökande, där vi blottlägger oss inför varandra i repetition och föreställning.

2009 fick jag av en slump möjlighet att pröva Riktat drömarbete. Det gick så lätt! Jag märkte till min förvåning med vilken enkel självklarhet jag kunde träda in i de miljöer och bilder som jag arbetade med i rollen och pjäsen. Hur mycket jag intuitivt redan visste om min roll utan att jag själv insett och kunnat formulera det. Omedvetet bar jag på en överraskande, rik information som jag kunde använda mig av i repetitionsarbetet. Det gav mig

en känsla av att ha hittat ett för mig nytt och konkret redskap för mitt arbete som skådespelare och jag kände att jag ville lära mig mer om det. Samtidigt som det låg helt i linje med hur jag vanligen arbetar i ett rollarbete, tillfördes nya kvaliteter. Jag ville pröva om det kunde fungera lika bra vid fler gestaltningar. Jag var också nyfiken på att lära mig att leda andra. Jag har nu i olika sammanhang under snart fem års tid getts möjlighet att göra det. I mitt utforskande av vad Riktat drömarbete är och kan tillföra gestaltningsprocessen har jag kommit i kontakt med en mängd ny kunskap inom helt andra områden än teater. Här lägger jag tonvikten vid att beskriva metoden i det sceniska arbetet. Men jag noterar att forskningen mer och mer intresserar sig för frågor och resonemang jag känner igen inom konstnärlig verksamhet. Jag har kommit att intressera mig för grundstrukturen i komplexitetsteori och kommit att läsa en del om vad forskare nu vet om intuition och kreativitet, var den föds och hur den fungerar.³ Även andra kulturers sätt att se på drömmar och kreativitet har intresserat mig.⁴ Jag upplever att många intresserar sig för dessa frågor inom såväl litteratur, konst som vetenskap. Jag har i mitt masterarbete getts möjlighet att fördjupa mig såväl i komplexiteten hos mig själv, som i olika intressanta forskningsrön, och för detta är jag oerhört tacksam. Det finns få saker som är så berikande som att lära sig mer! Renässansmänniskan i mig har tillfredsställts.

³ Komplexitetsteori behandlar komplexa, självorganiserande, adaptiva system och skiljer sig från statistiska system. Marc C Taylor, *The moment of complexity: emerging network culture*, University of Chicago Press, Chicago, Ill., 2001

Matti Bergström beskriver en modell för hur kreativitet kan förklaras fungera i sin bok *Hjärnan resurser*.

Erland Lagerroth skriver om den boken "Det stora med Matti Bergströms bild av människan är att den inrymmer allt det som litteraturen och konsten har sett och vetat finns i människan, det besynnerliga och gåtfulla som en Dostojevskij var mästare på att gestalta. Och ändå framställer den allt detta med vetenskaplig, rationell diskurs."

Även Erland Lagerroth som i sin egen bok *Världen skapar sig själv*, Nomen, Visby, 2011 beskriver världen som en serie processer och system som strävar fram i rörelse och omskapar, förnyar och förmerar sig själv.

I Tor Nørretranders bok *Märk världen: en bok om vetenskap och intuition*, Bonnier Alba, Stockholm, 1993, har jag fått många insikter om de vetenskapliga upptäckterna kring vad medvetande är och kan vara för en människa.

⁴ I Robert Bosnaks artikel <http://www.cgjung-vereniging.nl/Jung/Artikelen/Kunst-Letteren/bosnak-1.shtml> kan man läsa något kring hans utgångspunkt för att drömma som ombud. Han hämtar inspirationen från aboriginernas syn på drömmar.

I bästa fall styrs den som håller i penseln av aningar,
underexponerade minnesbilder, ovidkommande impulser,
glimtar och blackout, tallösa möjligheter förverkade på
bråkdelen av en sekund – att beskriva hur ett sådant
rusande kaos kristalliserar i en form som råkar bli kvar
kan aldrig bli mer än en efterrationalisering.
Och ändå: tragedienner vrider sina händer så att vi suckar,
clowner snubblar så att vi skrattar. Hur bär de sig åt?
lika lite som en målare *vet* de. Men de *kan*.⁵

⁵ Ulf Linde, *Målningar och teckningar*, sid 5



Alexander Calder, Red Cascade, bordsmobil⁶

Mobilen beskriver en ständigt förändrande miljö. Inom ramen för sina villkor överraskar den med sina skiftande konstruktioner, djup och perspektiv. Precis som vid repetitionsarbete och drömarbete upptäcker man hela tiden nya saker när mobilen eller jag själv förflyttar mig. Nationalencyklopedin beskriver kinetisk konst som: ”konstverk, huvudsakligen skulpturer, i vilka fysisk rörelse är en väsentlig del av verket.”⁷

⁶ <http://www.wikipaintings.org/en/alexander-calder/red-cascade-1954> mobil.

⁷ Pionjärer var ryska konstruktivister som Naum Gabo och Marcel Duchamp på 1920-talet, Alexander Calder med sina mobiler på 1930-talet och Jean Tinguely, som utförde mekaniska skulpturer från 1950-talet.”

Mitt första möte med Riktat drömarbete

Inbjudan

Första gången jag träffade på Riktat drömarbete var i ett projekt som Ingrid Blidberg, före detta teaterchef, filmare och producent initierade 2009.⁸ Hon hade på en kongress kring drömmar i Köpenhamn 2004 kommit i kontakt med den holländske psykoanalytikern och drömterapeuten Robert Bosnak som tillsammans med regissören och teaterläraren på MIT i Boston, Janet Sonenberg, gemensamt arbetat fram ett verktyg för olika kreativa processer.⁹ För teater benämns arbetssättet *Dreamwork for Actors*. Fortsättningsvis kommer jag att benämna det: *Riktat drömarbete*. Därmed vill jag poängtera att det har en tydlig funktion. Jag riktar mig, söker efter konkret material till mitt rollarbete. Riktat in arbetet mot det jag vill veta mer om. Mitt masterarbete utgår från mig som skådespelare och mitt möte med detta arbetsverktyg.

Janet Sonenberg har lång erfarenhet av regi inom teater, film och tv. Som regissör och scenframställningslärare på MIT har hon speciellt intresserat sig för att avmystifiera den kreativa processen och ge sina elever konkreta redskap i fördjupningsprocessen.¹⁰ Med avstamp från sin kritik mot delar av "The Method" sökte hon hitta fungerande redskap för sina elever och skådespelare.¹¹

⁸ Ingrid Blidberg har fördjupat sig i hur drömmar kan användas i kreativa processer. Hon har en masterexamen i filmisk gestaltning från Filmhögskolan i Göteborg 2010 *Slow down. På jakt efter fantasin källa*.

⁹ Robert Bosnak har över fyrtio års erfarenhet av arbete med patienter. Han är utbildad på Junginstitutet i Zürich. Nu boende och verkande utanför Los Angeles.

Några av de böcker han skrivit är: Bosnak, Robert, *Embodiment: creative imagination in medicine, art and travel*, Routledge, London, 2007, Bosnak, Robert, *En liten drömkurs: grundläggande handbok i jungiansk drömbearbetning*, Bergh, Stockholm, 1989.

Janet Sonenberg är docent i teater, ordförande för Music and Theatre Arts och chef för teatern på MIT i Boston sedan 1996. Några av de böcker hon har skrivit är: Sonenberg, Janet, *Dreamwork for actors*, Routledge, New York, 2003, Sonenberg, Janet, *Actors Speaks*, Crown Trade Paperbacks, New York, 1996.

¹⁰ MIT Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, Boston, USA

¹¹ The Method. En skådespelarteknik som bygger på delar av K Stanislavskijs arbeten och som började utvecklas av Lee Strasberg i USA på 50-talet.

Robert Bosnak har under många år intresserat sig för relationen mellan föreställningsförmåga och kropp, *Embodied Imagination*.¹² Speciellt för hur de bilder och miljöer som dyker upp i drömmar och djupsamtal kan ge information, och hur de kan användas. Han intresserar sig för att utforska bilder, mer än att förklara dem. Robert insjuknade vid unga år i en för honom dödshotande magåkomma. Hans erfarenheter från den behandling han mottog och hans upptäckt av kroppens förmåga till självläkning gav impulsen till djupare studier i ämnet. Placeboeffektens numera erkända förmåga att hjälpa kroppen att mobilisera sig vid olika sjukdomstillstånd intresserade honom¹³. Redan 1971 kom Robert Bosnak i kontakt med traditionell alkemi och gnoseologi¹⁴. Hans studier i ämnet under de senaste 40 åren har haft avgörande betydelse för utvecklandet av hans arbetssätt Förkroppsligad Föreställningsförmåga – Embodied Imagination. Han har varit drivande i att starta Santa Barbara Healing Sanctuary. Där arbetar man tätt ihop med sjukvårdens medicinska vård vid behandling av svåra sjukdomstillstånd för att skapa så gynnsamma läkningsförutsättningar som möjligt för patienterna.¹⁵ Bosnak har även fördjupat sig i hur andra kulturer förhåller sig till drömmar och kreativitet. Komplexitetsteorins beskrivning av hur information och kreativitet kan fungera har gett Robert impulser till nya arbetssätt i mötet med patienter och i kreativa processer. Janet Sonenberg fick kontakt med Robert Bosnak och fann att de hade många

¹² Embodied imagination översätts förkroppsligad föreställningsförmåga. Förkroppsligad föreställningsförmåga är baserat på neurovetenskap om fenomen som CG Jung, James Hillman och Henry Corbin utarbetade, samt på teorier om att mimesis, komplexitet, och icke-linjär dynamik. Där förutsätts att alla psykologiska tillstånd förkroppsligas. Drömmar manifesteras som händelser som äger rum i kvasi-fysiska miljöer och upplevs som fysiska tillstånd. Där kan de upplevas samtidigt i ett nätverk.

¹³ Placeboeffekt. Från latin - jag ska göra gott. Placeboeffekten - tankens makt över kroppen. Den effekt som tillsammans med läkares beprövade metoder eller mediciner hjälper kroppens smärtstillande och läkande processer när de kopplas till förväntad effekt. Martin Ingvar, professor i neurofysiologi vid Karolinska institutet, och andra forskare har kunnat visa vad som händer när förväntningar och känslor påverkar nerver, hormoner och immunsystem. Flera olika komponenter kan påvisas som förstärker placeboeffekten. *Nationalencyklopedin*, Bra Böcker, Höganäs, 1992, Band 15, sida 136.

¹⁴ Gnoseologi Från gnosis, (grek. *gnosis* 'insikt', 'känedom', 'kunskap', 'vishet') inom medicinen; förmåga att känna igen föremål och händelser vilket förutsätter ett samspel mellan sinnesintryck och minnen. Detta fordrar intakta förbindelser mellan sinnesorgan och primära hjärnbarksområden (känselfark, synbark, hörselbark) där en grov återgivning sker, och andra så kallade associativa hjärnbarksområden, där tolkning och minnesjämförelse sker. *Nationalencyklopedin*, Bra böcker, Höganäs, 1992, Band 7, sida 538.

¹⁵ Santa Barbara Healing Sanctuary. California, USA.
www.santabarbarahealing sanctuary.com

beröringspunkter i behovet av förändring av sin praktik som psykoterapeut respektive teaterregissör. Efter flera års gemensamt utvecklande av arbetsmetoder inom kreativa processer hos skådespelare och konstnärer kom de att kalla detta redskap *Dreamwork for Actors*.

Det var alltså Ingrid Blidberg som nu ville introducera Riktat drömarbete i Sverige genom en teateruppsättning. Tillsammans med skådespelare och regissör skulle arbetssättet prövas i ett ordinärt repetitionsarbete, samtidigt som hon skulle filma processen till sitt mastersarbete på Filmhögskolan i Göteborg. Jag erbjöds både arbete som skådespelare i en produktion, samtidigt som jag bjöds in till ett undersökande arbete av ett för mig helt okänt arbetssätt.

Hur då?

Hela ensemblen som skulle medverka i detta sceniskt undersökande arbete inbjöds inledningsvis att delta i ett helgseminarium lett av Robert Bosnak våren 2009. Där skulle vi introduceras i vad Riktat drömarbete är och hur det kan användas. Själva repetitionsarbetet skulle förläggas till hösten 2009 på Högskolan för Scen och Musik i Göteborg (HSM) som en fristående kurs på 15 p i "Dreamwork for Actors". Vid olika tillfällen under repetitionsperioden skulle Robert Bosnak och Janet Sonenberg komma från USA för att på HSM praktiskt leda arbetet med Riktat drömarbete samt delta i seminarier. För övrigt skulle repetitionsarbetet ske på ordinärt sätt. Den färdiga föreställningen skulle visas för en offentlig publik och spelas under några kvällar på HSM.

Lockelse

Hela presentationen av Riktat drömarbete föreföll så annorlunda och långt ifrån hur jag brukar arbeta med mina roller. Jag kände mig utmanad och blev intresserad. Jag markerade noga att jag inte var intresserad av att gå i drömterapi för mitt privatliv, men om det handlade om ett verktyg för skådespelare och konstnärer att komma åt sin kreativitet och ge material till rollen var det intressant. Därmed inte sagt att jag på något sätt är emot terapi. Det är på många sätt utmärkt och nödvändigt att använda vid olika tillfällen i livet men jag vill skilja ut verktyg för mitt arbete från redskap för

mitt privatliv. Jag betraktar mig själv som en ganska "jordbunden" person och skeptiker till olika metoder som utlovar fantastiska resultat. Kallar mig i grunden skolmedicinare och vill ha goda förklaringar och belägg på varför något påstås fungera bra. Gärna vetenskapligt bevisade.

Säg ja!

Jag var alltså lite skeptisk till Riktat drömarbete när jag nu sa ja till att vara med i en uppsättning med denna nya repetitionsmetod. Men - det finns alltid nytt att lära sig! Samtidigt hade jag en viss skeptisk hållning till mitt eget, sedan länge etablerade, kunnande. Jag kunde ibland uppleva att jag var fast i mina egna mönster, i den "skola" eller metod om man så vill, som jag lärde mig på Teaterhögskolan i Malmö på åttiotalet. Jag upplevde att jag genom årens repetitionslitage blev snävare i mitt synsätt och troligen bekvämare också! Då kan det vara givande att emellanåt ruskas om och ställas inför en annan ingång i arbetet. Samtidigt var jag tacksam för att ha en trygg skådespelargrund att stå på. Nu när jag tänker på det, tror jag faktiskt att jag längtat efter att tvingas in i något nytt, byta perspektiv. Jag tror att jag kände risken för förstelning i mitt skådespeleri. Jag var inte längre säker på att jag kunde förhålla mig så öppen som jag vill vara i arbetet. Alltså kastade jag mig ut i detta! - "Säg Ja!" Innan jag går närmare in på det arbetet ska jag beskriva arbetsgången i ett Riktat drömarbete.

Vad är Riktat drömarbete?

Riktat drömarbete består i huvudsak av två delar; *Inkubation* och *Drömarbete*. *Inkubation* kan sägas vara en form av djupsamtal där man kan få fram omedveten kunskap kring en frågeställning i arbetet.

Drömarbete tar arbetet ett steg längre när man undersöker de drömmar som presenterat sig efter inkubationen. Båda samtalen leds av den person jag kallar guide.



Chand Baori, Abhaneri, India, byggd 800CE. 35 000 trappsteg i 13 nivåer

Vad är en inkubation?

Nationalencyklopedin förklarar begreppet inkubation så här: "Inkubation, psykologisk term för tidsperiod under vilken ingen medveten ansträngning görs för att lösa ett problem, men efter vilken problemet går att lösa eller lösningen kommer närmare."¹⁶ Inkubationen skapar en gynnsam miljö att få fram omedveten kunskap och låta den växa sig tydlig och stark. Man kan också se kopplingen till en "inkubator", ett värmeskåp där odling av olika slag sker.

¹⁶ Nationalencyklopedin, Bra Böcker, Höganäs, 1992, Band 9, sida 473.

I Riktat drömarbete görs inkubation efter att man repeterat en tid. Då har ett första fördjupningsarbete påbörjats och man har upptäckt de ställen där man kör fast, inte förstår eller på annat sätt står frågande inför. Dessa frågor kallar jag *skav*.

Ett av dessa skav ska under inkubationen undersökas närmare tillsammans med en guide. Under inkubationen undersöks den miljö, den plats där skavet uppstår. Guiden ställer frågor och man ser närmare på det från olika perspektiv och noterar den information och de känslor som uppstår under samtalet. Man noterar var i kroppen de känns som starkast och bygger sedan upp ett nätverk mellan dessa punkter. Jag benämner dem *förankringspunkter*. Inför sänggåendet på kvällen väcker man under en kort stund detta nätverk till liv igen. Under någon av de närmaste nätterna kommer en stark eller på annat sätt påtaglig dröm presentera sig. I denna dröm finns ny kunskap att undersöka under nästa steg – drömarbetet.

Inkubationen är avsedd att vara ett redskap som kan öppna och sätta igång kreativiteten.

Vad är ett drömarbete?

Den dröm som presenterar sig, vanligtvis någon gång under de närmaste nätterna efter en inkubation, undersöks tillsammans med guiden på samma sätt som vid inkubationen. Man vandrar så att säga runt i drömmens miljö och undersöker den från olika perspektiv. Drömmen kan vara fri från temat i skavet och tyckas handla om vad som helst. Men den undersöks som om den har något nytt att berätta. Ny information kring skavet. Man får nya förankringspunkter i kroppen. Dessa noteras och kan sedan aktiveras före repetition eller föreställning. Resultatet kan bli att man upplever att man förvandlat skavet från frågor till möjligheter att föda nya aktioner och aktiviteter på scen. Kroppen kan uppleva en säkerhet eller trygghet i ett område som tidigare omgavs av frågor. Se exempel nedan.

Skillnaden mellan inkubation och drömarbete är bland annat att inkubationen kan upplevas mer subjektiv än drömarbete. Inkubationen

arbetar utifrån ett lokaliserat skav medan drömmen överraskar med nytt material. Som Robert Bosnak säger ”Jag är inte ansvarig för mina drömmar!”¹⁷

En beskrivning av hur jag arbetar med Riktat drömarbete.

Inkubation

Skav

Ett skav är den fråga eller problem jag kör fast i under reparation som ”skaver” varje gång jag arbetar med det. Det kan till exempel vara en situation, en relation eller en problematik som känns främmande för mig. Något jag återkommande hakar upp mig vid och som sticker ut från andra problem med rollen under repetitionerna. En intuitiv känsla av att det är något jag inte begriper. I skavet kan det finnas intressant material till rollarbetet. Något jag inte så lätt kommer åt. En problematik som kräver fördjupning för att förstås. Därför är det intressant att ge sig på just de ställen där det skaver. De innehåller material som inte med lätthet kan hanteras. Som kan bidra till en komplexitet hos rollen.

Min erfarenhet är att just de här ställena, frågorna, kvarstår under en lång tid av ett repetitionsarbete. Ibland även under spelperioden. För mig brukar rollen falla på plats ganska sent i repetitionsprocessen, och när det sker, hittar jag en punkt, en ”trigger” som kopplar samman allt jag vet och kommit fram till under repetitionsarbetet och så att säga sätter igång rollen.

Vi börjar

Jag tar med detta skav till samtalet med min *guide*. Guiden är en person som är van och kunnig i att föra denna typ av samtal – att arbeta med inkubationer och drömarbeten. Innan vi ses har jag redan arbetat eller repeterat i cirka två-tre veckor. Då har jag hunnit bekanta mig med text och roll och märkt var mina skav uppstår.

¹⁷ Robert Bosnak citat från kurs på Tjärnö 2013

Jag sätter sig på en stol mitt emot guiden. Min erfarenhet är att det är bra att använda en skön, enkel stol, gärna med stoppning i sitsen eftersom man kommer att sitta stilla mellan en halvtimme och upp till en och en halv timme. Jag tycker att det är bekvämast att sitta relativt upprätt och neutralt på stolen så att inte positionen i sig inger en känsla. Är man fler som följer arbetet är det lättare om man sitter i en ring. Guiden sitter så pass nära att vi lätt kan lyssna av och samtala med varandra. Jag gör en kort avspänning för att samla mig och bli medveten om vad som just nu upptar mina tankar. Formulerar vilka de är. Jag ger mig själv en liten stund att känna efter, ”skanna av” hur jag mår, kroppen mår och försöker sedan släppa det ifrån mig. Inom till exempel avspänning eller meditation finns bra förslag på sätt detta. Jag provar mig fram till det som känns bäst. Det viktiga är att jag börjar lyssna in i mig själv. Jag har ibland känt mig osäker på om jag hunnit ”släppa” det som upptagit mig i vardagen före ett drömarbete. Har jag hunnit känna in min egen kropp under avspänningen? Är jag preparerad? Efter ett drömarbete, har jag aldrig tvivlat på att jag varit djupt koncentrerad och fokuserad på arbetet.

Berätta ditt skav

Jag berättar nu mitt skav för guiden. Beskriver så konkret och detaljrikt som möjligt men undviker att fabulera eller spekulera. Beskriver bara vad jag *vet*. När jag till exempel arbetade med att skapa nytt material till Helga, en karaktär som formuleras av Hjalmar Söderberg i romanen Doktor Glas, ställde jag mig frågan -*Hur är min egen ”röst”?* Jag ville känna och förstå storleken av Helgas frustration. Hur stark är hennes egen kraft att bryta sig loss?

Det är inte nödvändigt men brukar underlätta koncentrationen och känns naturligt för mig att blunda från och med nu. Då slipper jag de synintryck som kan störa och avleda koncentrationen från samtalet. Det blir helt enkelt lättare att undersöka miljön.

Plats och miljö

Nu börjar guiden ställa frågor till mig. Ber mig beskriva mer specifikt den plats där skavet uppstått. Var jag befinner mig? Hur det ser ut och vad jag vet om platsen.

Guiden ber mig att ta tid på mig, vänta in tills jag vet hur det är, och först då berätta. Jag upplever att jag måste ”*sakta in*” för att verkligen kunna svara. Jag svarar allt efter vad jag upptäcker eller ser av olika detaljer. Det är av yttersta vikt att jag aldrig serverar ett svar för att tillfredsställa frågeställaren, utan bara svarar på det jag upptäcker att jag *vet*. Guiden aktar sig för att tala om hur något ska vara eller tolkas och undviker att leda mig till ett svar. Guiden försöker så att säga att ställa sig bredvid mig och tillsammans med mig se på allt som kan finnas i miljön.

Begreppet *sakta in* – (engelskans *Slow down*) innebär att man saktar ner tempot för att kunna uppfatta detaljer i miljön. Samtidigt kommer man djupare ner i koncentration och närmar sig ett tillstånd som kan kallas för ett hypnagogiskt tillstånd. Det är det tillstånd som är mellan sömn och vakenhet. Så nära sömnen som möjligt i vaket tillstånd. Hjärnans aktivitet i Hz går ner från närmare 40 Hz till mellan 4-7 Hz.¹⁸ Man är medveten om allt som sker runt omkring men befinner sig nära sömnen. Precis i detta ögonblick har nog många upplevt att en idé, en lösning plötsligt dyker upp. Man kan beskriva det som att guiden ställer sig mentalt bredvid och tillsammans med mig ser närmare på platsen.

Här bör man ägna en god stund åt att verkligen hinna etablera hela miljön. Undersöka vad platsen eller situationen innehåller av personer, föremål och framför allt, återskapa rummets eller miljöns atmosfär. Hur är ljuset, vilken tid på dagen är det, varifrån kommer ljuset, dofter, ljud, temperatur med mera? Här läggs grunden för att komma nära det skav som ska undersökas. Genom att stanna upp och försöka lägga märke till hur platsen är,

¹⁸ Hypnagogiskt tillstånd. Från hypnagogiska hallucinationer; livliga sinnesvillor i halvslummer omedelbart före insomnandet. Se mer kring Hz i hjärnan på sidan http://nervsystemet.se/nsd/structure_1020

koncentreras undersökandet och jag börjar känna in miljön. Jag öppnar upp mig för det jag intuitivt vet om miljön utan att på förhand *tänka ut* det. När detta är ordentligt etablerat kan jag ägna mig åt ett fördjupande i detaljer eller händelser. Nu upplever jag verkligen att jag är *där* i miljön, och kan i lugn takt se närmare på de olika delarna. Till exempel hämtade jag följande bilder från miljön under arbetet med *Helga* ”I den stora salen. Mottagning, kaffe och kakor. I hörnet. Eldstad, skurgolvet. I den stora salen. Djur i bur.”

Delarna

Guiden väljer nu att föra samtal kring olika intressanta delar i miljön. Ofta finns det en mer *farlig, het* punkt som man lätt kan identifiera, men också en mer *säker* plats. Den senare börjar man se närmare på först.

Under samtalet återkommer guiden till att sakta ner undersökande för att jag ska hinna notera exakta detaljer. Jag får fler frågor om detaljer, sinnesupplevelser som ljus, lukter, temperatur med mera och försöker gå riktigt, riktigt nära i detaljerna och göra dem fysiskt kännbara. När jag upplever en reaktion, en fysikalitet av det jag undersöker, ber guiden mig att *stanna kvar* vid den och ge mig tid till att *känna in* var den är placerad, rent fysiskt. Jag kommer framöver att kalla den en *sensation*. Guiden frågar var upplevelsen känns som *starkast i kroppen*, ger tid till att verkligen etablera den. Guiden *upprepar* kopplingen, just de ord jag använt för att beskriva den, tills den känns starkt etablerad hos mig. Där skapas en *förankringspunkt i kroppen*. Den noterar guiden, antingen på ett papper, en kroppskarta eller försöker hålla kvar i minnet. Därefter *släpper* man den delen man undersökt ifrån sig och ser närmare på en annan del. Man byter *perspektiv*. På detta sätt undersöks nu ett antal platser i miljön. När jag hittar något som känns viktigt, där jag upptäcker en fysisk reaktion, en sensation, skapas en ny förankringspunkt. *Tillsammans kommer dessa förankringspunkter att sättas ihop till ett nätverk i slutet av inkubationen*. I mitt exempel *Helga* skapades fyra förankringspunkter:

1. Den lilla luften i strupen, instängd, när jag står i hörnet.
2. Sorgen i underarmarnas explosioner.
3. Ögonglobens underkäke ner i svalget, ögonagenter, väldigt smarta,

flytkänsla.

4. Under magsäcken svider det till, avgörandet, ute, fri.

Av exemplet framgår att en förankringspunkt består av en *plats*, en *fysisk sensation* och en *emotion*. Det är av betydelse att man får fram alla tre delarna. Här är till exempelvis platsen underarmarna, den fysiska sensationen explosioner och emotionen sorgen. Den första förankringspunkten återfanns på en säker plats, i hörnet. Den sista förankringspunkten på en ”farlig”, osäker plats, ute. Jag har under samtalet tagit mig från en säker mot en osäker plats.

Olika perspektiv

Den miljö, plats, de personer och situation skavet beskrivit, undersöks alltså från flera olika perspektiv. Det är viktigt för att skapa en *komplexitet*. Samtal sker alltså inte bara från *min* utgångspunkt utan jag går också in i perspektiv från andra håll. Till exempel utifrån andra personer eller företeelser i eller utanför rummet. Guiden föreslår *olika perspektiv*.

Exempel från Helga:

Jag perspektivet – i hörnet. I den stora salen. Djur i bur.

Annat perspektiv – ljuset från de stora fönstren 45 grader rakt ner i golvet luktar varm kropp.

Perspektiv utanför rummet – kalla luften, ute. Springer som en fisk, borttrollad.

Den ”farliga” punkten

En av de sista punkterna som undersöks är den punkt som upplevts som den hetaste, känsligaste platsen i miljön. Nu när man har etablerat flera olika förankringspunkter är det lättare att närma sig den. Här finns oftast mycken information som är viktig och man kan behöva ge extra tid till att utforska denna plats. Det är en viktig förankringspunkt för att få ett så brett spektra av perspektiv som möjligt.

I mitt exempel Helga var den sista platsen utomhus och förankringspunkten under magsäcken. Jag ville ta reda på hur stor kraft Helga har att ta sig loss ur från sin man. Kraften satt under magsäcken och jag kunde uppleva hur stark och central den var. Riktningen var ut.

När man så har etablerat 3-5 förankringsplatser i kroppen börjar man återvända till dem var och en och i lugn takt för att hitta tillbaka till den fysiska upplevelse kopplad till en reaktion som varje förankringspunkt gav. Guiden hjälper till att hitta tillbaka till dem alla. Beskriver just plats, fysisk sensation och emotion för varje förankringspunkt.

Här är en viktig del av inkubationen. Man bygger ihop förankringspunkterna genom att vandra mellan dem och skapar ett starkt *nätverk* med tydliga fysiska sensationer som etablerats i de olika platserna och händelserna i miljön från "skavet". Nätverket är förbindelsen mellan förankringspunkterna, och likt ett nätverk, byggs vägar åt alla håll och mellan alla punkterna. Kopplingarna går fram och tillbaka mellan dem en och en och i grupp. Antalet möjliga kopplingar blir långt fler än antalet punkter. $1+1+1+1$ ger kanske 80 möjliga kopplingar!

Nätverk

När jag med hjälp av guiden försöker hålla alla förankringspunkter levande i min kropp samtidigt, hamnar jag i utkanten av ordning, på gränsen till kaos, eftersom det är svårt att hålla alla punkterna levande samtidigt utan att förlora kontrollen. Men detta *nätverk av förankringspunkter* är en viktig del av inkubationen och kommer under nattens drömmande att interagera, korsbefrukta varandra så att något nytt, en överraskande information, har möjlighet att dyka upp i form av en påtaglig dröm, någon gång under de närmaste nätterna

Upprepa och befästa nätverket

Min guide ger mig tid till denna rundvandring mellan förankringspunkterna och låter mig finna platserna i min egen takt. Till slut lyckas jag hålla alla aktiva samtidigt. När detta nätverk etablerats så starkt att jag kan uppleva

de olika förankringspunkterna samtidigt i min kropp är det dags att avsluta inkubationen.

Avrunda

Guiden ska avrunda arbetet, men dessförinnan får jag en förklaring på hur jag ska använda den karta över förankringspunkter som nu är färdig.

Kroppskarta

För att underlätta för mig att komma ihåg vilka förankringspunkterna är, var i kroppen de är placerade och vilken känsla de är kopplade till, kan det vara till en bra hjälp att ha ritat en ”*kroppskarta*”.¹⁹ Den ritas oftast under tiden inkubationen pågår. Där ritar guiden in var i kroppen de olika sensationerna fanns och även nyckelord, uttryck, specifika formuleringar som kan hjälpa mig att hitta tillbaka till dem. Platsen i kroppen, känslan och vad den är kopplad till behöver vara noterade för varje punkt.

Komma tillbaka till platserna

Nu ska jag framåt kvällen samt vid sänggåendet ge mig själv några minuter att hitta tillbaka till förankringspunkterna och den fysiska sensationen kring dem. Vandra runt i kroppen, ta en punkt i taget och först när jag hittat hela känslan gå till nästa punkt. Det är inte meningen att jag ska bära med mig känslan hela tiden utan bara snabbt försöka hitta tillbaka till dem, för att sedan, så att säga slänga bort dem, ”slänga dem över axeln”. Lita till att jag nu etablerat och aktiverat det omedvetna och undvika att tänka på resultat eller vad som är rätt eller fel. Det finns nämligen inte.

Papper och penna

Jag lägger papper och penna vid nattduksbordet före sänggåendet så att jag lätt kan göra anteckningar om eller när jag vaknar upp ur en dröm. Ofta tror man att man ska komma ihåg de drömmar man haft men erfarenheten säger att man snabbt glömmer viktig information och detaljer. Alternativt kan man ha en inspelningsapparat, mobil eller dylikt vid sängen.

¹⁹ Kroppskarta. Se exempel på det i Bilaga 3 och 4 från arbetet med *Helga*.

Strax innan man somnar in

Strax innan jag somnar går jag igenom förankringspunkterna ytterligare en sista gång under cirka trettio sekunder, ”slänger över axeln” och tänker inte mer på dem. Sover och låter min dröm arbeta ifred.

Varje kväll

Jag *upprepar* preparationen varje kväll. Väcker förankringspunkterna inför nattsömnen under närmsta veckan eller till dess jag tycker att jag haft en ovanligt ”stark” eller betydelsefull dröm. Det kan ibland vara svårt att veta om drömmen varit ”stark” eller så har man många drömmar samma natt eller under de närmaste nätterna. Jag antecknar dem alla och bedömer dem inte.

Döm inte

Det är viktigt att inte dra förhastade slutsatser om vad drömmarna handlar om eller om de är viktiga. En till synes bagatellartad dröm som man ändå har fäst sig vid, är oftast den allra mest spännande att undersöka. Jag har till exempelvis drömt om en stol som jag såg snett bakifrån. Jag skämdes lite över att jag bara hade en stol men när vi tittade närmare på den var den som ett helt universum!

Dröm

När det dyker upp en dröm antecknar jag så mycket jag kommer ihåg från den, hur fragmentariskt det än är. Försöker att inte vara duktig och bedömer inte det som dyker upp. Drömmar berättar sällan det man förväntar sig av dem och ofta handlar de heller inte om det man hade som ”skav”. Jag ser på drömmen som sprungen ur det nätverk av förankringspunkter som jag aktiverade innan jag somnade. Därför betraktar jag den som rollens/projektets dröm och att den kommer med viktigt information till mitt arbete. Att drömmar bearbetar material som upptar oss känner vi alla igen. Därför har det betydelse att jag aktiverar nätverket före insomnandet. När jag fått en eller flera drömmar återvänder jag till guiden för att göra ett *drömarbete*. I inkubationen undersöker man skavet och i

drömarbetet undersöker man den drömmen som kommit fram under natten.

Drömarbete

Under vår drömmande period under natten öppnar vi upp för nya information kring det vi undersökt. Ofta får jag en betydelsefull eller starkare dröm inom 1-4 dagar efter Inkubationen, men det kan också ta längre tid. Drömmen skriver jag omedelbart ned på det papper jag har bredvid sängen. Det är viktigt att inte sortera bort eller censurera drömmarna och inte heller ska man försöka tolka dem. Ibland kan jag ha haft flera drömmar som jag inte kan välja mellan. Jag tar med dem alla och låter guiden välja vilka man ska arbeta med.

Återberätta.

Jag börjar med att återberättar drömmen som om de skedde nu, i *presens*. Ibland kan det behöva förklaras om något element ur drömmen har en speciell betydelse ur det privata livet. En person eller plats till exempel. Guiden gör nu precis som i inkubationen en vandring runt i drömmiljön. Först etableras grundmiljön starkt, sedan ser man tillsammans närmare på olika delar i den och går igenom olika händelser i drömmen. Från trygga platser till mer "heta". Man hittar förankringspunkter på samma sätt som vid inkubation som drömarbetaren noterar på en kroppskarta, och skapar till slut ett fysiskt nätverk av de olika förankringspunkterna.

Drömkropp

Nu har en *drömkropp* skapats.²⁰ Detta är rollens/projektets kropp och som jag ska aktivera strax innan jag börjar repetitionen eller arbetet med projektet.

Drömkroppen står nära den information som finns i det omedvetna och ger oss en väg in till den intuitiva kunskap och kreativitet som jag sedan kan släppa lös i arbetet.

²⁰ En drömkropp består av det nätverk av förankringspunkter som drömarbetet gav.

Slutligen

Efter en inkubation eller ett drömarbete är jag ofta ganska omtumlad över hur mycket information och vilka reaktioner jag fått till mig. – *Jag hade ingen aning om att jag visste så mycket!* Jag har under arbetet varit djupt koncentrerad och är nu ganska trött och samtidigt avspänd. Det kan vara bra att till exempel dricka lite vatten eftersom man förbrukat en hel del energi.

Inför repetition eller föreställning

Ett par minuter före varje repetition, går jag åt sidan, blundar och försöker väcka upp de olika förankringspunkterna med sina fysiska sensationer. Jag vandrar sedan runt mellan dem och när de är på plats släpper jag dem, ”slänger dem över axeln”, och går in i dagens arbete. Jag ska alltså inte försöka ta med en känsla in i arbetet, utan lita till att jag nu lockat fram och öppnat upp för omedveten informationen, så att den kan överraska mig i handlingar, val och reaktioner under arbetet. Man kan använda denna drömkropp under hela repetitionstiden och spelperioden som en preparation. Ibland blir några punkter mer viktiga för förberedelsen och då kan jag koncentrera mig på dem. Ibland uppstår ett behov av mer information. Drömmen innehåller oändligt mycket som man kan utforska, det är bara en fråga om hur länge man själv orkar vara djupt koncentrerad under drömarbetet.



Foto Edward Weston "Cabbage leaf"²¹

Fyra exempel på arbeten där jag använt mig av Riktat drömarbete

Jag har i olika typer av arbeten använt mig av Riktat drömarbete som jag nu kommer att redovisa. Mitt första exempel är föreställningen *Varmt* av Jon Fosse, där hela ensemblen arbetade med Riktat drömarbete. I det andra exemplet arbetar bara jag i ensemblen med metoden i barnföreställningen *Det blyga hjärtat*. I det tredje exemplet prövar jag att arbeta med mig själv inför en *audition*. Jag så att säga leder mig själv. Slutligen har jag försökt skapa nytt material till en nyskriven föreställning, *Helga*. Nedan beskriver jag de olika arbetena och hur jag arbetar med drömarbete i olika situationer. De delas in i fyra avsnitt.

²¹ Edward Weston <http://www.wikipaintings.org/en/edward-weston/cabbage-leaf-1931>
Han är känd för sina mycket detaljerade fotografiska bilder. Några av hans mest kända fotografier togs av träd och stenar på Point Lobos i Kalifornien USA.

Ett exempel på när *en ensemble* arbetar med Riktat drömarbete.

Varmt av Jon Fosse 2009

Jag presenterades inför ensemblen. Skådespelarna var jag, Per Nordin, Erik Ståhlberg. Regissör var Karl Ekdahl och kostymör var Kristin "Kricko" Johansson. Nu började ett intensivt arbete med att finna ett lämpligt material att arbeta med. Ett antal pjäser lästes. Till slut fastnade vi för Jon Fosse's *Varmt*. Det var alltså det material vi nu utgick ifrån när vi introducerades för Riktat drömarbete.

Vi börjar arbetet med ett helgseminarium där Robert Bosnak föreläser om Riktat drömarbete. Han ger oss bakgrunden till sitt eget arbete och den utveckling av Riktat drömarbete som gjorts tillsammans med Janet Sonenberg. Deltagarna i seminariet är förutom Ingrid Blidberg själv, vi tre skådespelare, regissören, flera drömterapeuter, en filosof, en filmare, en konstnärinna samt filmteamet som följde oss. Sammanlagt elva personer.

Under helgen arbetar vi med delar av pjäsen. *Varmt* utspelar sig en varm dag på sommaren. Tre personer möts och samtalar kring existentiella frågor som rör gemensamma relationer. Nu och tidigare. Miljön är inte given och personerna söker svar av varandra på varför och var de är här. Samma frågor ställs om och om igen.

Vi har inte hunnit längre i förberedelsearbetet än att läsa pjäsen några gånger. Frågorna hopar sig. En mängd möjliga vägar att gå framträder. Ur manus kan läsa att jag har varit gift med bägge männen och har barn med dem. Men jag kan bara spekulera i hur relationerna med dem varit eller är. Vi prövar en passage i texten med manus i hand. Jag prövar olika möjliga reaktioner "på golvet". Det blir ett trevande i impuls, reaktion, impuls. Osäkerheten är stor men vi gör ett ordentligt försök att se vad texten innehåller.

Skådespelarna och regissören gör nu var sin inkubation. Alla följer varandras inkubationssamtal och redan här är det intressant. Jag får genom

att lyssna till de andras djupsamtal bilden av deras roller. Jag häpnar över vad vår läsning har gett oss av omedveten kunskap. Under inkubationen upptäcker jag att jag inte behövde fabulera eller spekulera kring rollen. Jag kan bara stanna upp och invänta informationen. Om jag väntar, saktar in min iver att veta, så kommer svar - bara rätt som det är. Utan ansträngning men i djup koncentration. Jag blundar, och precis som en kameralins som zoomar in, upptäcker jag nya detaljer i detaljerna. Jag kan gå noggrannare in på miljön, platsen eller de personer som är i miljön. Plötsligt upptäcker jag att min kropp är fylld av en tyngd, en ilska över att den första mannen är så passiv. Ilskan känns som ett behov; ”Jag vill att han reagerar, ger mig något!” Känner plötsligt sorgen av att jag har älskat honom en gång, men inte längre. Jag blir het i hela kroppen. Hettan kommer från bröstkorgen upp genom armarna till ansiktet Efter inkubationen sammanfattar jag det som att jag just fått känna överraskande känslor, upptäckt nya förhållanden i en miljö som jag upplevt att jag inte konstruerade eller fabricerade. Jag, liksom mina kollegor, utbrister; ”Jag hade ingen aning om att jag visste så mycket om rollen och pjäsen!”

Svårt att skapa rollen

Jag har genom åren som skådespelare många erfarenheter av att analysera och arbeta fram information ur pjäsens text och överföra den till rollen. Jag noterar rollens ”liv”, fakta, utveckling, handlingar med mera. Allt konkret jag kan få fram, och försöker samtidigt tänka mig in i vad omständigheterna gör för rollens handlingsfrihet. Bygger upp rollens ”kött på benen”. Jag grubblar, pratar med mig själv och försöker på olika sätt öppna upp mig för alla möjligheter. Arbetar med psykologi, historia, sociala villkor med mera. Jag vill öppna mig för olika vägar in till rollen och kanske möjliga handlingar olika situationer. Överraska mig och helt enkelt tillföra mer information inför repetitionerna.

Min första inkubation

Under inkubationen kom jag på kort tid rakt in i ”kärnan” hos min roll i pjäsen. Det var i största koncentration, men utan egentlig ansträngning. Det vill säga, jag lät mig följa med på en upptäcktsfärd i den miljö jag valt som

utgångspunkt, mitt "skav". Jag kunde släppa logik och analys och upptäckte saker som jag inte tänkt på men som genast, med en självklarhet, existerade för mig som fysiska sensationer. Det var mycket tillfredställande. När jag lyssnade på de andras inkubationer kände jag respekt och tilltro för vad de hittade i sina berättelser. Det fanns en lågmäld intensitet i sättet att berätta och jag upplevde mitt och de andras lyssnande som extra intensivt och mycket öppet. Jag kunde spåra så mycket integritet i berättelserna att det stod över mitt och andras tyckande.

Jag Vet!

Redan nu stärktes alltså min känsla av att *jag visste*, att jag kunde *lita till* att jag redan hade information som jag, utan att jag noterat det, tagit emot från texten och börjat bearbeta. Det är i sig inte konstigt. När vi skådespelare börjar arbeta med text, börjar också arbetet med att bygga rollen mer eller mindre omedvetet, men känslan av att jag här *visste* var helt annorlunda för mig. Jag kände att jag byggde upp en stark kontakt med rollen. Den blev mycket konkret och "sann". Det skapade i sin tur ett skydd och ett värn för mitt eget byggande av rollen.

Tillit

Precis detta har jag sedan upplevt varje gång jag arbetat med inkubation och drömarbete. Det ger mycket material till arbetet men kanske är ändå *tilliten* till min egen process och kreativitet ändå det viktigaste. Jag upplever en frihet som ger mig *handlingsmöjligheter* i repetition och spel. Jag blir friare, självständigare och därmed mer intressant i mötet med andra roller på scen.

Exempel på när *jag själv* använt mig av Riktat drömarbete.

Det blyga hjärtat 2013

Under repetitionsarbetet med ”Det blyga hjärtat” arbetade jag ensam med Riktat drömarbete utan att ensemblen var involverad. Drömarbetet ägde rum ganska sent i repetitionsprocessen. Mina guider var Per Nordin och Robert Bosnak.²² Jag ska här ge en konkret bild av hur ett drömarbete kan se ut.

Innan jag går in på drömarbetet behöver jag säga något om utgångspunkten, själva pjäsen. *Det blyga hjärtat* vänder sig till barn mellan 6-11 år. Den har tre roller och utspelar sig mestadels i ett hyreshus. Mannen är cirka 60 år. Han bor sedan länge i trapphuset och är väldigt blyg. Kvinnan som jag spelar, är i ungefär samma ålder och flyttar in med hjälp av sonen, som är polis. Mamman och sonen är starkt bundna till varandra samtidigt som det sliter på deras relation. Pjäsen handlar om livsdrömmar och att hur man förverkligar dem. Eller att låtsas vara någon man inte är. Alla karaktärerna i pjäsen ljuger om något i sina liv. Mamman som är nyfiken och öppen, fabulerar om allt spännande hon har gjort i sitt liv, sonen fabulerar om sin förträfflighet på jobbet och den blyga mannen hittar på sin egen modiga ”tvillingbror”. Till slut hamnar alla i en ohållbar situation. Polisen avslöjar den blyga mannen och alla måste visa vilka de egentligen är. Happy End!

Därefter behöver jag säga något om inkubationen som föregick drömarbetet. Den har jag gjort ett par veckor tidigare med en annan guide, Per Nordin. Vi arbetade utifrån ett skav från repetitionsarbetet: Varför genomför hon inte sina drömmar? Vad håller henne tillbaka? Skavet började undersökas från miljön i trapphuset där jag under föreställningen möter min granne. Där fann vi de olika perspektiven som gav mig de tre förankringspunkterna:

²² Per Nordin är lektor och huvudlärare i scenisk gestaltning på HSM Göteborg. Undervisar bland annat i ”Yat-tekniken”.

1. I spiraltrappan, såpadoft och en vridning i axeln på överkroppen. Lätt hopkrupen med en beredskap ned mot spiraltrappans mörker.
2. Pirret i fingrarna. Ljuset från trapphusfönstret ned mot en Dr Westerlund doftpelargon med flikiga blad. Ett blad vikt, med ådring, som Bajkalsjön och på botten av det, ljuset som blev guld, Böljande fram och tillbaka som kvicksilver i vecket.
3. I den gröna fönsterbrädan av marmor, det stabila, -Någon måste hålla ordning!

Efter cirka fem dagar får jag min första dröm. Vid tillfället för drömarbetet har jag precis avslutat *Drömkurs för konstnärer* på Tjärnö där Robert Bosnak och Janet Sonenberg varit kursledare.²³ Jag har varit en av bihandledarna på kursen och alltför upptagen av alla andras arbeten, för att hinna arbeta med min egen dröm. Jag är nu ivrig och måste "hålla emot" för att inte rusa iväg i drömarbetet. Känslan av att drömmarna är betydelsefulla har stärkts under veckan som gått.

Nu följer en ordagrann återgivning av drömarbetet med Robert Bosnak som guide. I texten har jag sprängt in egna kommentarer och förtydliganden. De är till för att läsaren lättare ska förstå hur Bosnak arbetar. Hur han ber mig stanna upp vid specifika detaljer, lägger tid för att gå djupare, närmare i undersökningen och få fram mer viktig information. När Robert frågar är ordvalet är ofta; Kan du beskriva ..., hur .., var .., kan du se närmare på ..., kan du fokusera på .., kan du känna .., fortsätt .., stanna kvar i .., var känns det som starkast? På så sätt saktar vi ner undersökandet. Det är en mycket viktig del av arbetsmetoden. Jag vill visa hur Robert genom att sakta in kommer åt omedveten information i föreställningsvärlden. Mina kommentarer ska ses som noteringar jag gör över Roberts sätt att arbeta men också som mina egna reaktioner på hans arbete.

²³ HSM Fristående kurs i "Drömarbete för Konstnärer" 1-7 augusti 2013.

Drömmarna

Det börjar med att Robert ber mig återberätta de två drömmarna jag haft och att återberätta dem i *presens*, som om det skedde just nu.

Första drömmen den 2/8 2013:

Jag är med min familj. Vi vill sova, måste sova, men jag tvingas istället in i ett slagsmål med en påstridig person. Slagsmålet är som i en dålig B-film. Uselt, överdriven dramatik. "Smock", "uff", stora armrörelser. Och det bara pågår och pågår, som om det skulle vara ett bra, snyggt och häftigt slagsmål! Istället är det bara irriterande, schablonartat, skrattretande dåligt! Men jag lyckas inte få personen att sluta slåss.

I slagsmålet tar jag fram ett nytt vapen för att göra detta slagsmål till något annat. En pizzastor geléaktig grön klump som jag drar ut och kan slunga mot motståndaren. Gör det och förvirrar min motståndare. Men det är tråkigt och enformigt och tar aldrig slut! Jag vill bara sova med min familj! Slut på drömmen.

Andra drömmen de 4/8 2013

Jag går på Danska vägen i Göteborg. På gräsmattan vid vägen tränar militären sina hästar för att klara situationer med bilar och folk. Två militärer sitter på sina hästar. De har en häst är framför sig som är fri, det vill säga utan sadel, och som kan reagera på vad som än sker. Det är meningen att hästen ska klara stressen av bilarna som kör förbi men om den reagerar så kan tränarna lätt gripa in. När jag går vid kanten av vägen rusar plötsligt en enormt stor svart, blank arabisk häst fram mot mig. Jag blir inte direkt rädd, mer uppmärksam, så jag stannar till. Han rusar mot mig och tvärnitar ca 2 meter framför mig, så som hundar gör när de vill leka. Knäande, med benen brett isär. Utmanande till lek och med blicken fäst på mig. Han är svettig och alert. Han har grå strumpor som skydd på benen. De grönklädda kvinnliga militära tränarna avvaktar och gör inget. Jag ser det. Jag och hästen känner stark närvaro av varandra. Jag lyfter upp min hand till hans huvuds sida. Råkar klappa i hans öga och känner det mot handen. Stort, runt, blött. Jag känner hans

känslor! Militären kallar tillbaka hästen som lyder och rusar bort från mig. Slut på drömmen.

Drömarbetet med kommentarer

Robert förklarar hur han tänker arbeta med drömmarna. Det känns skönt att veta ordningen och jag anar att han försöker överblicka den information han fått. Han behöver välja en plats att börja arbeta ifrån, var han sedan ska lägga mer tid och var han avslutar.

Robert Bosnak, kallas fortsättningsvis - R och hans uttalanden anges med kursiverad stil.

Jag/Anna, kallas fortsättningsvis - A

R -Vi ska börja med den andra drömmen och sedan komma tillbaka till den första.

Kommentar: Först börjar Robert ”nosa runt” i den miljö jag beskrev i den andra drömmen. Han lägger tid på att få fram detaljer och sinnesförmåelser av miljön och tills den känns tydlig och hel. Ställer frågor som får mig att stanna upp och sakta ner.

R -Kan du beskriva hur du går?

A -Det finns ingen trottoar så jag går på kanten av gräsmattan nära stensättningen vid väggkanten. Vägen är på min vänstra sida, jag går avspänt. På andra sidan gatan pågår militärens disciplin- eller dressyrträning för hästarna.

R -Är du medveten om att det pågår träning?

A -Ja.

Kommentar: Redan här ser jag mer av miljön. Jag kan obehindrat se på olika delar i helhetsbilden. Robert ställer överraskande frågor kring saker jag inte tidigare tänkt på. Men jag kan svara på dem. Ibland först efter att jag så att säga stannat upp, gett dem lite tid så att jag verkligen hinner

uppfatta vad som finns där. Jag upplever att *detta är min tid*, jag har ingen brådska och att Robert är genuint intresserad av mina svar. Jag är trygg i att jag inte behöver fabricera något och vet att jag bara kommer att svara om jag vet ett svar.

Eftersom jag vid det här laget använt mig av drömarbete vid flera tillfällen och i olika rollarbeten, har det blivit lätt för mig att ställa mig öppen för det som kan dyka upp. Jag förvånas inte över irrationella eller ologiska reaktioner. Jag vet att det kan *lukta smak*, eller *låta färg*, vet att det jag trodde jag visste kan *förändras*, när jag ser närmare på det. Det är som att ge sig in i en alldeles egen värld med fantastisk och överraskande kunskap. Det är mycket spännande och det kräver mycket koncentration.

R -Kan du först beskriva hästen som tränas?

A -Den är svart, blank, svettig enorm, mycket svart och blank.

R -Är den en arabisk häst?

A -Ja. Den är helt lössläpp, utan sadel eller grimma. Tränarna låter den springa fritt för att träna den att klara av en orolig miljö, demonstrationer, uppror, bilar och oväsen. Men det är inga bilar på vägen just nu.

R -Kan du beskriva tränarna? Ser du någon mer tydligt.

A -Ja.

R -Kan du beskriva tränaren

Kommentar: Robert har alltså först etablerat miljön och ber mig sedan se närmare på den svarta hästen och de som tränar hästen.

A -Han sitter på en brun häst, mycket stilla, lugn, säker, i militärkläder, men ljusare till färgen. Har på sig och en keps ... men det är en kvinna! Cendré, med en fläta som jag kan se delar av och den är under kepsen.

Kommentar: Inget av detta var jag medveten om från drömmen. Jag upptäcker detta när jag ser närmare på tränaren.

R -Kan du se hur hon ser på hästen som tränas?

A -Saken är, att de inte tittar på hästen. De håller ett öga på den, men visar det inte. De är mycket säkra, lugna, avslappnade, nästan ointresserade, men de har ändå koll på hästen utan att visa det.

*R -Kan du fokusera på hennes säkerhet? Och vägen som hon ser på ...
verkar hon ha kontroll eller?*

A -Ja.

Kommentar: Robert väljer som utgångspunkt en trygg plats; tränarens. Han ber mig beskriva hur tränaren ser ut, hur hon sitter och hennes egenskaper, vad hon gör. Ber mig att försöka känna de sensationer hon känner. Det hon gör och hur hon gör det. Jag har alltså redan här bytt perspektiv till tränarens.

R -Kan du känna hur hon sitter på sin häst?

A -Ja.

R -Och på hur hon håller ett öga på den andra hästen men är inte direkt inblandad.

A -Ja. Hon pratar med den andra tränaren men de väntar.

R -Kan du känna hur de väntar?

A -Ja.

R -Hur det känns att sitta på denna häst, pratande med den andra tränaren, håller ett öga på den andra hästen, men är inte direkt inblandad?

A -Ja. Hon känner sig som "toppen av ett berg" (top of the hill).

R -Känn det. Hon är "toppen av berget". I kontroll. Hur är det i hennes kropp, denna toppen av berget känsla.

A -Det är en avspänd känsla, i magen och könet, för hon sitter med ett ben på varje sida av hästryggen. Och med ett tryck framåt, nedåt.

R -Fortsätt känna denna känsla. Trycket framåt, nedåt som hon kan känna mellan benen på hästen. "Toppen av berget". Pratar med sin partner, håller ett öga på den andra hästen, i kontroll.

A -Ja, som en ... som ... är från Stockholm. (Skratt.) Världsvan. Rest mycket.

R -Så hon har varit i Stockholm!

A -Ja, ... Oh, ja! (skratt) Just det! Hon har varit i Stockholm.

R -Hon känner till världen. Så känn det. När hon sitter på hästen, mellan sina ben, på sitt stockholmska sätt, toppen av berget. I kontroll.

Robert markerar nu att detta är förankringspunkt 1.

Kommentar: Vi har alltså nu fått en första förankringspunkt: Mellan benen, ”toppen av berget” i kontroll. Jag förvånas över min egen förutfattade mening om hennes attityd -säkerheten hos kvinnan. Jag överraskas av den fysiska och sexuella känslan på hästen. ”Toppen av berget” i Stockholm. Jag är nu helt inne i vår miljö och djupt koncentrerad.

A -Solen lyser på tränarens vänstra kind.

R -Mm

Kommentar: Robert ber mig nu förflytta mig till en annan plats i drömmiljön. Jag hade en tydlig upplevelse av solen som lyste på min vänstra kind som Robert valde att ignorera, troligen eftersom han tyckte att vi nu hade en stark och tydlig förankringspunkt etablerad. Robert vill vidare, även om vi kunde ha undersökt mycket mer ur detta perspektiv. Vi ser nu på den framrusande hästen ur *mitt* perspektiv. Han ber mig utveckla vad jag upplever.

R -Ok. Kan du nu gå till ögonblicket när du först märker den stora arabiska hästen som springer mot dig.

A -Ja.

R -Och låt oss först prata om det från ditt perspektiv. Vad känner du?

A -Det är överraskande och lite skrämmande, men jag blir inte rädd. Jag känner dess styrka, kraft och jag vet inte vad som ska hända. Den rusar mot mig i full fart.

R -Så du vet inte om hästen ska springa ner dig?

A -Nej, jag vet inte det. Därav kommer min vaksamhet.

R -Ja, känn din vaksamhet, stanna kvar i denna vaksamhet. Du vet inte om hästen ska springa över dig. ... Känn den rädslan. Kan du beskriva denna vaksamhet i din kropp när hästen kommer rusande mot dig i full fart?

A -Den är som en spänning i kroppen, en sorts ... min framsida är som en inandning, en spänning som liksom är rund, ... jag stannar ... blir... mycket försiktigt.

R -Känn hur försiktig du är. Men du flyttar dig inte?

A Nej, jag saktar ner, men stannar inte. Jag vill inte vara rädd. Jag tror inte den ska skada mig men den... man vet ju inte!

R -Ja ... Var kvar i det, du vet inte hur, om, den ska skada dig, känner det i denna konkava känsla.

A -Ja, mina armar och upp i mina axlar, min framsida och ut i händerna, på utsidan av mina händer.

R -Ja ...

Kommentar: Jag känner omedelbart kraften hos hästen som rusar mot mig och hur min kropp blir på sin vakt. Robert letar upp de konkreta beskrivningarna av känslan när hästen rusar mot mig och stannar. Han lyfter fram nyckelord ur mina beskrivningar. Tydliggör på det sättet min egen formulering av upplevelsen. Han ber mig förtydliga, gå närmare in i känslan. Jag formulerar det som en inandning, rund, vaksamhet. Här sammanfattar Robert mina ord till "en konkvav känsla" vilket överraskar mig, men det känns inte som en felaktig beskrivning. Det blir en tolkning av min beskrivning.

Nu börjar Robert en ny förflyttning av perspektiv. Han ber mig beskriva ögonblicket när jag rör vid hästens öga och kontakten oss emellan. Jag kan lätt beskriva detta ögonblick eftersom det är så starkt i drömmen.

R -... Kan du nu gå till ögonblicket när hästen går ner som en hund (Skatt från Anna) och du har din hand på dess öga och får kontakt. Och beskriv denna kontakt.

A -Han har gått ner och ... han är ... ordet som kommer till mig är "alert"! Han hukar och han är alert! Han ser verkligen på mig som en utmaning. ... Det är inte ett beslut av mig ... jag bara lyfter upp min hand, min högra hand, upp till hans öga, som om jag ska ge honom en vänlig klapp, på sidan,

men istället lägger jag dit handen. Och det är ett stort öga. Fyller hela handflatan. Det är Ok, det är vår överenskommelse. Vi vet!
Så fort jag lägger dit min hand känner jag ögats fuktighet, formen av ögat.

Kommentar: Här kommer nu en passage i drömarbetet där Robert växlar mellan perspektivet från hästens utgångspunkt och kvinnan (jagets) utgångspunkt.

R -Kan du känna hästens medvetenhet? Beskriv hästens medvetenhet när den står där som en hund.

A -Det kommer ut från hans panna, den platta, hårda ytan på huvudet. Han sänker hakan, käken.

R -Kan du beskriva hur han är medveten om sin kropp, och kvinnan, och humör, och lekfullhet?

A -Han ser en mycket liten person, vilket är ... Åh, det är som en annan person från det här perspektivet. En mer ledsen, liten och tyngre person.

Kommentar: Eftersom han flera gånger i rask takt växlar mellan perspektiven, känns det som vi arbetar på en avancerad nivå. Robert litar på att jag lätt kan förflytta mig mellan de olika perspektiven. Jag upplever någon gång en lätt förvirring och märker att jag skärper mitt lyssnande på Robert för att följa hans förflyttningar. Ett ögonblick känner jag en impuls att tillfredsställa hans önskan om svar, och tvivlar på om jag svarar ur rätt perspektiv. Men jag märker min impuls och försöker släppa den ifrån mig. Det känns som om det går lite för fort för att jag ska hinna undersöka om det jag säger verkligen är helt sant. Men så *väljer* jag att se det som *jag känner är rätt* och återgår på det sättet till att lita på mig själv. Skiftningen mellan att veta själv och att tillfredsställa omgivningen är ibland hårfin och svår att uppfatta, men igenkännbar i alla slags arbeten i grupp eller parvis.

R -Stanna kvar i detta medvetande hos hästen och hur hästen känner denna kvinna.

A -Åh, han känner sig som en far för henne!

R -Fortsätt känna ur hans medvetande om kvinnan, hans perspektiv. Vad vet han om denna kvinna? Med denna kropp?

A -Hon är mer handikappad. Mer lös i sin kropp, som dåliga muskler. Liten och fet, utan muskler att kontrollera sig med. Tung. Deprimerad.

R -Kan han känna hennes depression.

A -Ja.

R -Kan du beskriva hans upplevelse av hennes depression. Kvinnan utan muskeltonus?

A -Jag ... får som en "våt fläck". En person utan form, med ljus grågröna kläder eller material på sig. Och den personen ser inte på honom. Är bara i sig själv. Är bara deprimerad. En så ... ointressant person.

R - Kan du fortsätta att känna henne ur hans perspektiv. Känna hur ointressant hon är, hur kroppen är utan muskeltonus, känna närvaron av denna kvinna, i sin deprimerade, självinkapslade, frånvaro av muskler, feta, slappa kropp. Var kan det kännas mest? Den kroppen, den kroppen som han ser.

A- I bröstet

R - Ja känn det i hennes bröstorg, Den slappa, utan muskler, deprimerade känsla i hennes bröstorg, grå, grön.

Förankringspunkt 2.

Kommentar: När Robert frågar om jag kan känna hästens medvetenhet, hoppar jag genast över till hästens perspektiv och hur hans "alerthet" känns där. Sedan går jag tillbaka till jaget igen och beskriver vår överenskommelse. Robert ber mig stanna kvar i hästens perspektiv. Från det perspektivet ser jag en helt annan person som står framför hästen än den jag upplevde ur "jag" perspektivet. En ledsen, liten, tung, deprimerad, introvert och tonussvag kvinna! Ointressant person! Just "ointressant person" är en beskrivning som är en tolkning ur mitt perspektiv och egentligen inte hästens upplevelse. Robert fångar ändå upp den och ber mig hålla fast vid hästens perspektiv. Han förstärker adjektiven och ber mig beskriva var i kroppen det känns tydligast, sensationen av kvinnan framför honom. Det känns i bröstkorgen. Robert ber mig känna den i kvinnan. Detta

är förvirrande eftersom det är hästen som ser detta hos kvinnan. Robert ber mig nu "gå till" hästens kropp och närmare beskriva hur hästen känner i sin kropp.

R - Nu kan du känna tillbaka i in i hans kropp. Kan du känna hur han känner i sin kropp?

A - När han ser henne där?

R - Hur han står där med benen på det sättet, och nacken, och ögonblicket när han hör visslingen. Hur är det i hans kropp?

A - Det är en stark känsla i huvudet. Hans makt och kraftfulla andning.

R Känn in i hans andning, den kraftfulla andningen, i det kraftfulla djuret. Känn energin i det kraftfulla djurets kropp. Andningen, huvudet, nacken skuldrorna, benen. Kan du känna i kroppen ögonblicket när han sticker? Visslingen och när han sticker iväg.

A - Ja ... Han kan lämna det eftersom allt är redan "där"! Han lämnar inte ... jobbet är gjort! Känsla av att det är ok.

R - Och känn hur han sticker iväg. Var kommer energin ursprungligen ifrån? Att kunna spinga iväg?

A - I vänstra skuldran och delar av musklerna som trycker iväg honom.

R - Så känn vänstra skuldran, andningens kraft, förmågan av att vara fullkomligt närvarande, kraftfull och andande och i vänstra skuldran sticker iväg. I vänstra skuldran... Kraften att kunna sticka iväg. Arbete gjort. Klar. Kan du känna allt det?

Förankringspunkt 3.

A- Ja.

Kommentar:

Vi får här en tydlig förankringspunkt i vänstra skuldran och delar av musklerna ur impulsen att sticka iväg! Jag känner tydligt ögonblicket, impulsen i hästens kropp. Det är som en liten vridning åt höger. Jag upprepar vridningen varje gång jag känner impulsen. Varje plats i kroppen där något vrider, böjer, rör sig är extra intressant att arbeta kring. Där finns

en övergång, ett exakt ögonblick, när det förändras. Där finns krafter som drar åt olika håll. En som håller tillbaka och en som vill iväg. Ett slags ”gångjärn”, där en förändring kan ske. Det tappar över. Därför är det extra intressant att undersöka det närmare. Att gå fram och tillbaka mellan de två krafterna. Robert hittar det ögonblicket när hästen hör visslingen, kommandot från tränaren.

Vi byter perspektiv igen och går till den *första drömmen*. Slagsmålet som ur en B-film. Robert ber mig *gå till* mannen som konstant kräver min närvaro i ett B-filmslagsmål. Ber mig beskriva miljön. Jag vet genast att det inte är en miljö, mer en situation.

A - Det är ingen miljö. Bara golvet som min familj behöver för att sova på. Han tycker att detta är en bra, härlig sak att göra! Han utmanar mig och vill att jag ska vara med honom och göra detta. Det är som om det bara håller på. Som en evigt pågående rörelse eller dans. Ett slag övergår i ett annat, en ny attack. Inget avbrott. Aldrig bara att stå och se på varandra eller invänta. Du slår och den andra vacklar. Den andra tar tag i benet hos den andra och ... det håller på och håller på.

R - Och i din kropp vill du bara sova som din familj?

A - Åh, Ja! (Suck) Ja! Jag vill vara med min familj, eller ... jag behöver vara med min familj. Eller vill, jag vill vara med min familj!! Men jag måste slåss med honom för att skydda min familj. Måste hålla på tills han blir trött nog att sluta.

R - Så känn detta ... hur du måste skydda din familj, och att du hela tiden måste du slåss vidare. Känn hur det är att du hela tiden måste slåss för att skydda din familj. Medan du blir uttröttad.

A – Det är mycket upprörande och irriterande. Så dumt, så lågt, en så lågklassig fight! Han är som en idiot! Jag förstår inte varför han inte fattar att sluta!

R -Känn uttröttning i hennes kropp. Allt hon vill är att vara med sin familj, uttröttad av att hela tiden behöva försvara sig. Hennes familj som sover.

A – Det är i hennes ryggrad.

R – Mmm. Känn det i hennes ryggrad, denna uttröttning av att hela tiden behöva försvara, i ryggraden, uttröttad. Vilja sova. Hela tiden behöva försvara familjen, ... i ryggraden.

Förankringspunkt 4.

Kommentar: Jag får en stark känsla av en påträngande, hopplös, evig och uttröttande kamp med en osäker utgång, - i hela kroppen. Jag måste slåss för att skydda familjen. Robert ber mig stanna upp och vara i denna känsla. Då upptäcker jag många emotioner i den. Irritation, ilska. Spontant formulerar jag en förankringspunkt i ryggraden. Den fjärde. Robert byter perspektiv till min motståndare i slagsmålet.

R - Nu, fokusera på mannen. Ser han trött ut?

A - Den andra mannen, inte jag?

R – Ja.

A - Nej. ... (Skratt) Han tycker att det är en fantastisk sak att göra!

R - Notera hur han tycker att det är en fantastisk sak att göra.

R - Och slåss han speciellt med denna person eller skulle han göra det med vem som helst.

A - Nej, det är bara med mig. Han vill bara slåss med mig. Han tycker att det är en fantastisk fight! Vacker!

R – Tycker han om det estetiska i slagsmålet?

A - Ja

R - Han tycker det är vackert?

A – Ja. ... Han blir aldrig trött

R - Känn detta outtröttliga slagsmål, Hur är det i hans kropp, denna outtröttliga förmåga att slåss? Denna vackra, hur vackert detta slagsmål är.

Kommentar: Jag upptäcker att den andra personen känner en slags lycka, en estetisk, euforisk lycka av att slåss med ”jag-personen” i drömmen. Som att leva, vara levande! Han känner sig matad av slagsmålet. Egoistiskt! -

säger jag. Robert stoppar mig genast och tar mig bort från bedömningen jag gjorde. Han tar mig till vad det *gör* med honom.

A - ... Åh det är som att leva! Att vara levande! Som att äta! Han får ut mycket av det.

R – *Känn vad han får av det, detta ständigt pågående slagsmål.*

A – Han matar sig själv med det. Ja!

R - *Känn hur detta slagsmål föder honom. Hur det är att bli matad. Hur han måste hålla på att slåss för evigt så han blir matad. Känn hur det är i hans kropp att bli matad. Och hur det är vackert för honom.*

A - Det är i hans mage. Det är som ljuset från armarna, är så rörligt. Som ett exploderande. Lätt och lustfyllt. Intensivt. Han skiter fullkomligt i mig och min familj. Gör det bara för sin egen skull, vill göra det med denna person.

R - *Känn hur det görs för sin egen skull. Vill bara göra det med denna person.*

A - Det är mycket egoistiskt!

R – *Mmm. Men känn vad det gör med honom. Flytta inte ut ur honom. Bedöm det inte.*

A – Ja. I magen!

R - *Är det mest i hans mage? Att bli matad av slagsmålet?*

A - Det utgår från hans mage och går ut i armarna och benen som ett lysande sken eller en energi som sprider sig ut i lemmarna. Tjoff, tjoff, tjoff!!

R – *Ja, känn hur det kommer från magen och sprider sig ut i lemmarna. Detta vackra slagsmål som föder honom. Stanna kvar i det.*

Förankringspunkt 5.

Kommentar: Vi hittar en femte förankringspunkt i magen och ut i armarna. Nu börjar den avslutande delen av drömarbetet – att skapa ett nätverk mellan förankringspunkterna. Först arbetar sig Robert tillbaka genom förankringspunkterna från 5-1, och stannar upp vid var och en av dessa. Väntar tills jag åter känner var och en i min kropp. Han vandrar sedan fram och tillbaka mellan dem. Från 5-1 och 1-5. Allt eftersom *reduceras* formuleringarna och koncentreras till några starka nyckelord kopplade till

förankringspunkterna. Jag följer med i reduceringen och en stark kärna av hopkokat "guld" från beskrivningarna kvarstår. Likt alkemins reducering av kemikalier för att framställa guld! Kvar blir:

1. *Mellan benen "Toppen av berget", världsvan, säker.*
2. *Bröstat hos den som setts från hästen. Deprimerad utan muskler.*
3. *Vänstra skuldran hos hästen, redo, alert, kapabel att sticka vid visselljud.*
4. *Ryggraden hos den uttröttade som försvarar sin familj.*
5. *I magen det vackra slagsmålet som föder honom.*

Därefter ber han mig försöka hålla alla fem punkterna igång samtidigt i min kropp. Jag flyttar mitt fokus mellan var och en av punkterna men lämnar dem inte, utan försöker så att säga fylla på, och hålla alla levande samtidigt. Då uppstår förbindelser dem emellan på alla möjliga och oförutsebara sätt, ett nätverk skapas. Jag känner alla sensationer samtidigt. Kaotiskt. Nära, men inte över gränsen för ordning. Så nära gränsen som möjligt för att kunna hålla dem igång samtidigt. Robert släpper inte nätverket så snart det etablerats, utan vandrar mellan punkterna om och om igen. Han anser att det är avgörande att minnet befästs i kroppen för att man verkligen ska hinna skapa ett starkt nätverk.

Robert frågar mig avslutningsvis om jag kan beskriva den kropp jag känner, just nu när alla förankringspunkterna är igång samtidigt. Om det finns några ord för att beskriva den, kommentarer. Nu känner jag att alla förankringspunkterna verkligen är i min kropp samtidigt. Jag upplever en stor tyngd, energi och beskriver det som att "jag måste hålla i skålen ordentligt!"

Sedan släpper jag alla förankringspunkterna ifrån mig. Så att säga kastar dem över axeln! Nätverket får arbeta vidare utan att jag aktivt tänker på det. Det är alltså just detta nätverk som sedan ska väckas till liv inför varje repetition och föreställning. Förhoppningen är att det då öppnar upp mig

för att få nya impulser i under arbetet. Utan att jag aktivt tänker på förankringspunkterna.

När Robert avslutar drömarbetet säger han något jag inte hört honom säga tidigare. Att jag inte kan arbeta utifrån hela den här kroppen direkt. Jag blir överraskad av den kommentaren, känner att kroppen stämmer så bra. Men Robert menar att den är alltför fylld av energi, hästkrafter, och att den kanske inte kan... flyga. Kanhända menar han att den tar ifrån mig ork till rep och föreställning? Eller är den för uttröttande? Något att undersöka i arbetet tänker jag.

Inför föreställning

Nu har jag alltså fått fem förankringspunkter som jag kan aktivera inför i föreställningen. Av olika skäl kom jag inte att använda mig av dem inför de första föreställningarna av "Det blyga hjärtat". Därigenom fick jag på ett naturligt sätt möjlighet att kunna jämföra hur jag upplevde skillnaden mellan min ordinära förberedelse, med ett aktiverade av förankringspunkter. Jag hade ett par svåra och snabba partier ganska tidigt i pjäsen. De krävde att jag var alert från start. Jag stod i kulissen och försökte preparera mig. Den energiska kvinnan i pjäsen med sitt självklara, dominanta sätt. Jag var missnöjd med mina första föreställningar. Tyckte att jag blev lite spänd och tänkande, istället för lekfull och säker i entrén. Nu tog jag cirka tre, fyra minuter att hitta tillbaka till de exakta punkterna med sina sensationer och känslor. När jag hittat en plats i kroppen med alla sina sensationer kopplade till den, släppte jag och sökte upp nästa. Första punkten var till en början svår att hitta, men de andra infann sig lättare. Avslutningsvis försökte jag känna alla punkterna samtidigt. Sedan "slängde jag dem över axeln" och tänkte inte mer på dem. Jag lyssnade till mitt stick och klev in på scen. Jag överraskades av den säkerhet som infann sig hos mig. Hade en tyngd i kroppen och ett stort lugn i magen. Känslan var att " jag vet att jag kan texten, vet situationen, jag vet! Nu är det bara att gå in på scen och mötas."

Som ett konkret sätt att koncentrera sig fungerade aktualiserandet av nätverket mycket väl. Jag släppte fokus på mig själv och fick en känsla av att jag mött gestaltens olika sidor, att det fanns en vidare komplexitet. Jag upplevde att det hjälpte mig på scen.

Exempel på när jag gör en inkubation på mig själv.

Audition 2010

Jag har undersökt att använda Riktat drömarbete även på egen hand när jag vill närma mig en roll. Ett exempel på det var när jag fick möjlighet att göra en audition till en pjäs och hade mycket kort förberedelsetid. Jag hade just avslutat en kurs i Riktat drömarbete och var därför inne i sättet att samtala. Nu hade jag bara ett par dagar på mig att repetera in texten och hitta karaktären. Detta första försök att använda metoden på mig själv var förvånansvärt lätt att utföra, men gav mig samtidigt en ny upptäckt och erfarenhet som inte hade undersökts tidigare. Att arbeta på mig själv.

Till audition var regissör och dramaturg intresserade av en utlevande gestaltning, en monolog på cirka 4 min. - Jaha, vad har jag i bagaget av roller som kan passa, tänker jag. Kommer inte på någonting men minns sedan att min man för länge sedan skrivit en lite galen text som jag kunde stryka ner. En karaktär som är lynnig, ”over the top” men mänsklig. En person på gränsen till sammanbrott. Den kan nog passa men hinner jag!?

Två dagar innan jag ska på audition börjar jag repetera in texten. Det går trögt men jag koncentrerar mig på att memorera och läsa den många gånger. Har inte tid att arbeta med gestaltande. Tiden går. Det tar tid för mig innan jag kan få ihop partier av texten.

När texten sitter hyfsat bra på andra dagen (så att jag inte måste kika i manuset hela tiden) börjar jag ge mig ut på promenader där jag fortsätter övandet. Det är för mig ett sätt att fästa texten i kroppen, leka med den, dess innehåll och på olika sätt släppa kontrollen. Jag flåsar och talar, viskar och talar, går in i mig själv eller riktar texten mot olika saker jag ser på min väg. Låtsas att jag säger den till olika personer. Efterhand känner jag mig

säkrare och hoppas att texten ska sitta.

Nu inser jag att jag inte vet något om den jag ska gestalta. Vad är situationen, vem är hon med mera? Texten gav inga ledtrådar. Detta stressar mig och jag försöker tänka ut en bra, konkret och passande situation. Jag kommer inte på något som känns rätt. Hur gör jag nu? Ska jag bara försöka vara så bra det går på att visa att jag har alla de kvaliteter som regissör önskar, så att de i alla fall ser mina möjligheter?

Jag bestämmer mig för att intervjua, göra en inkubation, på mig själv under promenerandet. Jag skannar av mig själv. ”Jag är stressad av den korta tiden, dessutom hungrig! Måste äta snart!” Vill inte vara bland andra promenerande och viker av från gångstigen in bland husen i området. Börjar ställa frågor till mig själv och bestämmer mig för att inte döma, bedöma, styra eller fabulera. Lita till att jag inte behöver konstruera något.

- Jaha ... När detta tar sin början, var är du då?

- På ett bibliotek!

Jag häpnar över mitt eget svar. Var kom det ifrån?

- Se där! Kan du beskriva det?

- Ja ... det är ett stort bibliotek Det är... Stadsbiblioteket i Stockholm. Det är stort, böjda väggar, ljus från taket, många böcker...

Jag beskriver nu för mig själv interiören på biblioteket som jag ser det. Inte utifrån vad jag Anna vet, utan vad jag får för impulser, bilder av miljön när jag ”ser mig omkring”. Beskriver rummet, saker färger. Jag frågar efter sinnesintryck. Dofter, ljus, ljud, temperaturer. Ger mig tid att hinna se och känna in så att jag verkligen är där och inte fabulerar. Jag känner hur jag går in i miljön och samlar min koncentration, stannar upp vid detaljer och ser närmare på dem. Då upptäcker jag nya detaljer och sinnesupplevelser.

Jag frågar mig själv:

- Och vem är du?

- Jag är en bibliotekarie

- Se där! Och var är du?

- Vid lånedisken!

- *Kan du beskriva henne för mig?*

Allteftersom jag nu ställer fler frågor kring kvinnan känner jag att jag vet hur hon är.

- Hur står du?

Jag känner efter och svarar hur kroppen står, vilande på höften. Hon blir tydligare och självklarare för mig. Jag vet mer och mer om hur hon har det där hon står vid diskens kant, vilande på höften, lite vriden åt vänster.

Känner doften i biblioteket, känner ljuset i rummet, hör ljudet av människor. Känner var de befinner sig i den runda salen.

- *Kan du känna hur du står?*

Jag går in i kroppen. Känner dess tyngd, vridning, riktning.

-*Ja.*

Jag får en förankringspunkt i bröstkorgen hos kvinnan. En mjuk känsla av tyngd. Erfaren, trött, sliten.

Nu frågar jag mig själv om jag kan förflytta min uppmärksamhet till en person som jag tidigare beskrivit i rummet. Han som står på en balkong och håller i en bok?

Jag släpper närvaron i kvinnan och förflyttar uppmärksamheten till en ung man på balkongen tio meter ifrån mig. Jag ger det lite tid och ser vad som framträder.

-Han håller i en bok och har flera under armen. Sin vänstra arm. Han har en ljusbrun mockajacka på sig och bläddrar förstrött i en bok samtidigt som han kollar runt sig.

-*Se där! Kan du känna hur han står där och kollar runt sig. Bärande på några böcker under armen och bläddrande i en?*

-Ja. Ja han kollar om någon ser på honom. Han tänker stjäla ett par böcker!

-*Kan du känna hur du ser dig omkring och tänker stjäla ett par böcker?*

-Ja. Jag är djävligt provocerad av alla!

-*Känn det! Känn hur provocerad du är där du står och tänker stjäla!*

-Ja, jag visar det inte men jag har min rätt att ta vad fan jag vill!

-Känn det...

Jag fortsätter samtala med mig själv och får fram mer detaljer och slutligen en ny förankringspunkt i armen. *Aggressionen i armen, jag har fan min rätt till det här! Hatar samhället!*

På samma sätt flyttar jag mig till ytterligare ett par andra platser i rummet och får på det sättet fler vinklingar och punkter med förankringspunkter. En från trappan upp in till runda salen. Ledstången som löper genom den trånga trappan upp, mörkret. Förankringspunkten blir: *Oföränderligheten i magen hos mässingsledstången som sitter fast i murverket. Bestämd, evig, fast.* Ytterligare en förankringspunkt blir: *Möjligheterna i benen från ljuset i rummet. Flödande in genom alla fönster. Kan sticka när som helst!*

Nu vandrar jag runt mellan de olika förankringspunkterna och skapar ett nätverk mellan dem så att de alla kan upplevas samtidigt i in kropp. Därefter släpper jag allt och går hem och äter.

Jag känner mig häpen och glad över allt som jag upptäckte. Jag har en tydlig bild av hur hon/bibliotekarien är. Känner att jag *vet* väldigt mycket mer om henne nu. Fortfarande har jag inte provat att gestalta på golvet. Det får jag göra härnäst. Måste äta först. Men jag upptäcker att jag känner mig lugn för hur det ska bli. Oavsett om jag hinner komma längre i förberedelserna så känner jag att jag har henne i min kropp. Det ger mig en stor frihet.

Min audition var en förbluffande upplevelse. Trots den pressande situationen kände jag mig helt fri. Biblioteket var min plats. Jag hade varit där och upplevde att jag hade en slags suveränitet där. Fokus förflyttade sig från mig. Jag kunde kasta loss och fick också frågor från regissören hur jag burit mig åt för att bli så fri med gestaltandet trots den korta instuderings tiden.

Jag hade med mig ett nytt sätt att förbereda mig för ett arbete. Känslan av att inte tänka ut, vara logisk eller intressant utan att *Jag visste.*

Ett exempel på när jag försöker *skapa nytt material till en dramatisk text.*

Helga 2013

Den här gången undersöker jag om jag med Riktat drömarbete kan skapa en ny dramatisk text. Jag har en ram som inkluderar en kvinnoroll, Helga. Hon finns redan omnämnd i Hjalmar Söderbergs roman ”Doktor Glas”, men saknar där fördjupning och substans. I mina ögon är hon ett objekt i beskrivningen som har en manlig signatur. Hur är *hennes* känslor och tankar? Är drömarbete ett bra sätt att skapa ny dramatisk text åt Helga? Kanske ett sätt att vrida ett manligt perspektiv till ett kvinnligt? Jag tänker fokusera på och flytta tyngdpunkten till denna roll och via Riktat drömarbete bygga ut och ge liv till denna gestalt.

Ramen

För drömarbetet är det nödvändigt att ha en inledning, en ramberättelse; I ”Doktor Glas” hittar jag den. Helga är den gifta kvinna som söker hjälp hos doktor Glas i Hjalmar Söderbergs roman. Söderberg följer doktors kamp att försöka hjälpa Helga. I Bengt Olssons roman ”Gregorius” berättas samma historia där författaren följer Helgas man Gregorius perspektiv. Ett slags triangeldrama. Helga passar bra att ha som ram för att hon är omnämnd i två romaner utan att man vet så mycket om henne. Dessutom ger fonden/miljön viktiga impulser i sina beskrivningar av en nästan drömsk värld i denna utdragna, heta, smått överkliga sommar i Stockholm runt sekelskiftet. Det ger utrymme för komplettering och fördjupning.

Bredvid beskrivningen av de bägge männens komplexa känsloliv, står i mina ögon Helga som ett objekt eller en förutsättning för två romaner i manlig sekelskiftesmiljö. Jag förstår att man kan fokusera på endast en gestalt i kärleksdramer. Men jag saknar henne. Under läsningen tänker jag hela tiden på var hon befinner sig och att hon är så utelämnad till en manlig värld och till manliga beskrivningar. Från läsningen av romanerna får jag ett tydligt behov av en fördjupning av Helga; vad hon känner, var hon är i sin utveckling och vad hon tänker?

Vad är fördjupning? Att man ger ett ämne en mer inträngande behandling, en komplexitet är en vanlig definition. Det innebär bland annat att man ser saken, problemet, sig själv från olika håll. Belyser det ur olika vinklar.

Hjalmar Söderberg gör det i "Doktor Glas". Doktorn vrider och vänder på Helgas situation och långsamt dras doktorn själv in i sina egna känslor för henne. Han ger berättelsen många bottnar. Detta bidrar också till att välja denna ohörda röst som utgångspunkt för mitt arbete.

Helga står inför att hela hennes existens är satt i gungning. Hon försöker rädda sig själv från ett fängelse och hennes frihet har ett mycket högt pris. I denna situation möter hon den yngre mannen Recke och hon kan omöjligtvis fortsätta leva sitt gamla liv. Hon är definitivt vid en mycket tydlig brytpunkt. En människa vid en brytpunkt är också en mycket bra utgångspunkt för ett arbete därför att frågorna skapar tvivel, emotioner men också möjligheter till förändring som behöver utrymme att bearbetas. Drömmen är ett sätt att skapa detta utrymme.

Helga hamnar i kläm mellan alla andras åsikter och handlingar. Det ger henne små möjligheter att själv välja sin livssituation. Helga är naturligtvis fångad av den tid som beskrivs i boken och den konvention som råder men jag ser att Helgas svåra position, som en del av en tydlig patriarkal värld, mycket väl kan kännas igen även i dagens relationer och äktenskap. Helga vänder sig till doktor Glas för att han, ställföreträdande, ska agera åt henne och få Gregorius att sluta kräva sina "äktenskapliga rättigheter". Helga upplever att hon inte kan agera själv.

Gregorius är en vän i Helgas familj och är många år äldre än Helga. Redan som liten utsattes Helga i sitt barndomshem för pastor Gregorius närmande. När pastorn friade sa Helga ja utifrån tron att det måste var Guds vilja att hon skulle gifta sig med Gregorius. "Guds vilja är alltid det som bjöd vår egen vilja mest emot!" Alltså fanns det en mening med att utsättas för detta prov och Helga har försökt förlika sig med sitt öde. Gregorius kanske till och med kan sägas vara en ställföreträdande kärlek till Gud. Hon gick in i äktenskapet vid unga år. Nu som vuxen har hon börjat

tvivla. Hela hennes person kämpar och hon söker en väg ut. Om Helgas kärlek till Recke berättas det inte mycket. Hennes känslor till honom är utgångspunkten till varför hon tar första kontakten med Doktor Glas i Söderbergs roman. Vi vet inte om Recke blir en ställföreträdande kärlek. En möjlighet för Helga att ta sig ur sitt äktenskap. Läsaren kan härvidlag bara spekulera i hennes medvetna eller omedvetna tankar och känslor. Jag funderar mycket kring detta med den ställföreträdande kärleken. Jag ser det som startpunkter, kanske ett omedvetet nätverk av knutpunkter i hennes liv som tillsammans hjälper henne att få igång en förändring.

Intressant för mig är också att Helga blir bestulen på sin hämnd. Det temat växer sig starkare under arbetet. I romanen utför doktorn hämnden i hennes ställe. Hämnden som klassiskt tema. Hos Strindberg hittar vi hämndtemat i "Fodringsägare", "Leka med elden" och "Fröken Julie". Ett klassiskt tema, men i "Doktor Glas" förflyttas hämnaren från den drabbade. Doktor Glas tar över. Helga är bestulen på möjligheten till hämnd. Hon är utsatt för ett brott, äktenskapsbrott – ett brott som sker inom äktenskapet. "Doktor Glas: -Hur länge har det här varit så här? Helga: -Länge."

Doktor Glas är inte Helgas antagonist. Vill henne väl, men genom sin position och dolda kärlek till henne är han i ett överläge och även om hon kommer till doktorn för hjälp, så är hon samtidigt klämd mellan alla dessa män och deras tillgång till henne. Kan jag göra det tydligare hur utsatt hon är? Om man ser på hur doktor Glas agenda precis som Gregorius har en mer eller mindre medveten önskan om kontroll över Helga. Eller behövs doktor Glas för att det annars inte finns någon tydlig antagonist? Det känns som det kan bli tråkigt om Helga inte har de andra med sig på scen i någon form. Som belyser hennes situation från lika håll och kanske bidrar till fördjupningen? Men eftersom doktor Glas så starkt drivs av sin dolda kärlek till Helga och även till slut handlar för hennes skull och dödar Gregorius, så är han inte en tydlig antagonist i dramat. Men kanske ytterligare en som styr över Helgas öde och möjligheter? Jag avvaktar och väntar för att se detta i repetition innan jag kan bedöma hur det påverkar vilken bild jag ger av Helga.

I Söderbergs "Doktor Glas" och Ohlssons "Gregorius" romaner, blir Helga våldtagen inom äktenskapet. Under tiden jag repeterar kommer nya siffror som visar att våldtäkt inom äktenskapet är mycket vanligare än vi visste innan.

Frågor jag ställer mig

1. *Kärleken som flykt.*

Är förälskelsen i Recke en ren flykt? Eller äkta kärlek?

Hur medveten är i så fall flykten?

Kontakten med Glas är radikal. Planerad strategi?

Varför pratar Helga inte med Recke istället för Glas? Är Recke ett instrument? Är Glas ett annat instrument?

Är Helga förblindad av försvarsmekanismer i sitt äktenskap?

Eller är hon förblindad av förälskelsen i Recke? Eller både och?

2. *Skräcken från våldtäkten.*

Förändrar den synen på förälskelsen?

Är det ett uppvaknande eller ett steg till i den emotionella avstängningen?

Förändrar den hennes syn på sig själv?

3. *Befrielse.*

Helga lever i en tydligt patriarkal värld.

Är förälskelsen i Recke en dold befrielseaktion i hennes beteende.

Vilken roll spelar i så fall Doktor Glas i denna? Deltar han i den, eller är han en del av en kontrarörelse?

4. *Doktor Glas*

Är det i något läge intressant för berättelsen att det, liksom i romanen, uppstår en kontakt mellan Helga och doktorn? Man kan se det som två tigande själar som går bredvid varandra, men skulle en slags öppenhet dem emellan öppna upp historien eller kanske dramaturgiskt "döda" den? Historien om två sökande själar kanske förvandlas eller försvinner om de får träffas?

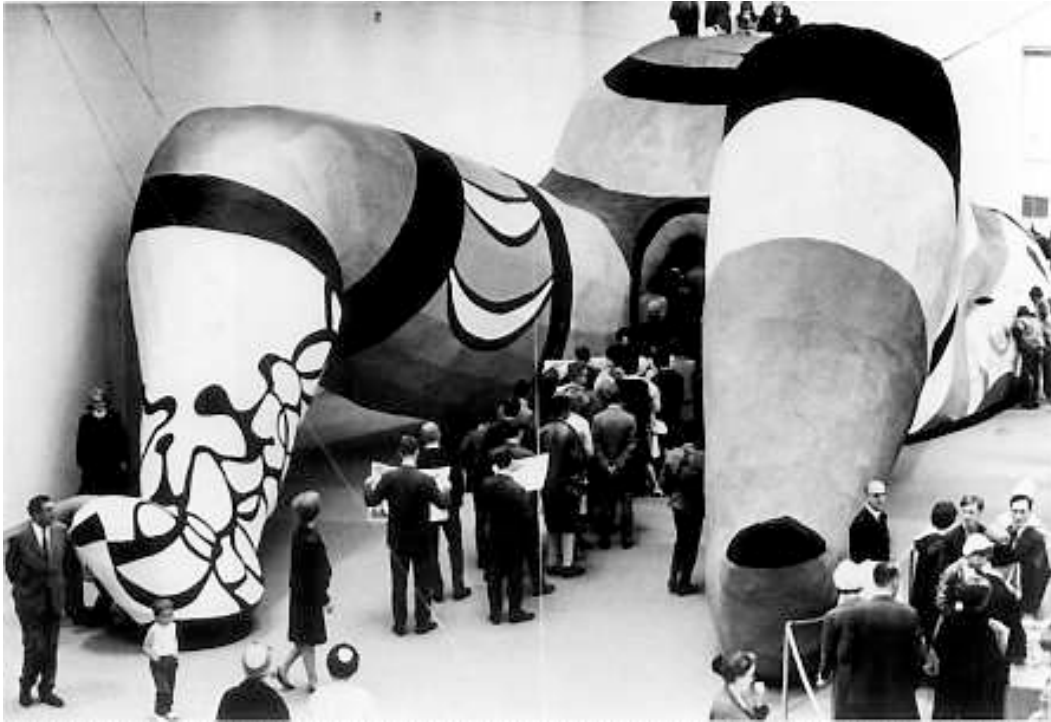
Jag tänker på mina släktingar

Under arbetet tänker jag ofta på kvinnorna i min släkt. Kanske för att deras livshistoria så ofta tystades ner. Precis som Helgas. Jag ser samband mellan mina kvinnliga släktingar å ena sidan och Helgas öde å andra. Hela detta förtigande av kvinnors öden i historien. Jag känner bara till några stycken. Det måste ju ha funnits många fler;

Jag tänker på mormors systrar: *Elsa*, som var lesbisk och som lyckades skriva och leva sitt liv utifrån sina val men som sågs som det svarta fåret i familjen. Hur kunde hon? Hur vågade hon? Fanns det en rörelse "underground" där kvinnor hjälpte, förstod och levde utifrån andra sätt att se på sitt liv? För hur skulle en kvinna utan rättigheter kunna försörja sig? Hur gick det till?

Magnhild, avlad i en våldtäkt. Magnhild var intelligent och ville studera och ta högre examen. När hennes professor gick i pension, stoppade hennes nya professor hennes fortsatta studier. Magnhild gick till kungs flera gånger för att få sina studieresultat godkända och för att kunna fortsätta sina studier på ett annat universitet. Slutade som folkskollärare på landet.

Parallellt tänker jag på Niki Saint Phalles "Hon" som jag minns att jag såg i min barndom och som fått betydelse för mig som ett starkt uttryck. Niki blev sexuellt utnyttjad, våldtagen av sin pappa under flera år under uppväxten.



Skulptur av Niki de Saint Phalles "Hon" på Moderna Museet 1966²⁴
Från filmen om Hon – en katedral. Foto: Hans Hammarskiöld

Förberedelse

Jag läser båda romanerna "Doktor Glas" och "Gregorius". Männerna beskriver Helga i romanerna. Jag läser deras beskrivningar av henne och tänker på vad de ser och vad Helga själv ser och hur medveten hon är om deras blick.

Jag arbetar fram en text huvudsakligen från "Doktor Glas". Redan på manusstadiet lägger jag till "mellanspel" som binder ihop scenerna. Allt för att hitta in till Helga i historien. Målet är att komma igång och repetera för att få ett grundmaterial, en ram för att kunna göra en inkubation för att förankra Helga i min kropp och drömma fram mer material.

Romanen utspelar sig under några heta sommarveckor i Stockholm. Vatten blir ett tema. Det är varmt. Det är brist på vatten. Vatten som livsnödvändighet för att överleva. Men också för att rena. Tvätta bort. Som tröst. Som sensuellt medel i kontakt med det kroppsliga. Vatten och kropp.

²⁴ Niki de Saint Phalles

Vad är frågan Helga vill ställa till doktor Glas? Är det fel att gå till den andre mannen? Jag frågar mig hur länge hon burit på detta.

Repetition

Under det sceniska arbetet med pjäsen *Helga* arbetar jag tillsammans med skådespelaren Lasse Väringer.²⁵ Han gestaltar doktor Glas. Samtidigt hjälper han mig att vara ett öga utifrån. Vi läser lugnt i början. Mycket läsning. Pratar om Helgas och doktor Glas möten i inledningen. Stannar upp vid passager som vi har olika åsikter om. Texten byggs på. Lånar text från doktorn och lägger i Helgas mun. Diskuterar vilken utvecklingen är i texten. Jag känner att det krävs mycket arbete med handlingar och andra uttryck för Helga. Kanske en annan energi? Har hon en livsglädje som de vill komma in i? Blir de smittade eller väcks ett slags avund? Får Glas för framträdande roll? Frågan om jag kanske ska spela alla rollerna dyker upp! Vi diskuterar. Vad förlorar berättelsen på det? Vinner? Men vi fortsätter. Vi tar fram hinkar, tvättfat och kannor, stolar, bord från rekvisitaförrådet. Prövar att arbeta med att bära in hinkar med vatten, häller upp, häller över, fyller kannor, fyller fat med vatten. Plockar fram tvålar, handdukar. Förberedelse för rening. Jag arbetar med en skurtrasa i vattnet. Blöter, tar upp vrider ur, blöter, under texten när jag berättar om våldtäkten. Vridandet känns rätt, ett uttryck för min inre känsla. Tystnad. Musik? Vi märker att det förtar innehållet när jag färgar texten. Det vet jag ju, men jag gör det hela tiden. Som att rusa för fort fram mot resultat. Vi hittar flera fysiska uttryck som vi tycker om. Det känns i kroppen när jag hittar något som är organiskt. Jag upptäcker en oro för att inte hitta nog material till hennes liv. Litar jag inte på att det finns? Jag vill att hon fyller rummet mentalt för publiken. Hur gör man för att skapa nytt material från grunden? Jag är van vid att förhålla mig till en mer eller mindre redan skriven text. Finner fler och fler konkreta handlingar för Helga. Uttryck för händelserna. I alla fall delar av en grundform. Jag längtar efter att få inkubationens förankring i kroppen.

²⁵ Lasse Väringer är skådespelare, pedagog och regissör.

Lisa Lindén, min bihandledare kommer och ser en repetition.²⁶ Hon påpekar att publiken har en vana av att följa mannen på scen. Han blir normen. Det finns undersökningar som visar att män på scen tenderar att sno uppmärksamhet som bidrar till att min ambition att verkligen vända strålkastaren mot Helga kanske omintetgörs? Jag valde att ta med doktor Glas för att han ger Helga en samtalspartner och fyller på temat ”ställföreträdande kärlek” som är ett genomgående tema i stycket. Jag väljer till slut att ta bort doktor Glas från scenen och prövar. Några nyanser försvinner. En del dubbelbottnade paralleller kommer bort, men till slut får Lisas kommentarer konsekvensen att doktorn i Lasse gestaltning försvinner ur stycket.

En hel del energi går åt till att gå från dialog till monolog. Textstryk och ändringar. Hur kan jag, kanske på ett fysisk påtagligt vis, få fram Helgas svåra position i äktenskapet, hennes starka drivkraft till förändring, hennes lust och kärlek, hennes medel/handlingar för att ta sig ut ur äktenskapet och hennes alldeles egen livslust och humor! När mår Helga bra? Hur ser det ut när Helga är ensam och gör något hon gillar? Vad kan förändra detta? Hur blir det då? Märks det fysiskt? Hur arg kan Helga bli? Jag känner att jag vill få fram Helgas humor, livslust, kåthet, desperation och ilska. Vill bryta hennes sociala mönster. Hennes första kontakt med doktor Glas är ett incitament till detta. Men jag tror att hon bär på fler och större behov än så.

Till slut och äntligen blir det dags för inkubation. Pelle Nordin är guide. Lasse antecknar. Inkubationen går bra. Jag hittar ganska lätt mina förankringspunkter i kroppen. I inkubationen står jag i ena hörnet av matsalen i hemmet med en känsla av att inte kunna andas in luften i huset.²⁷

Efter inkubationen

Efter inkubationen följer en period då vi tar anteckningarna därifrån och finner att de har formen av en lång dikt. En rik beskrivning av en sökande

²⁶ Lisa Lindén arbetar med genus- och jämställdhetsfrågor inom näringsliv och scen/filmområdet samt dramaturgi och analys i konstnärliga processer. lisalinden.se

²⁷Inkubationstexten se Bilaga 2.

människa i en kropp som korresponderar med tillvaron. Hon står i hörnet av ett rum, gummistövlar på fötterna och nattlinne på den bara kroppen och frågar sig ”Hur är min egen röst”.

Mina förankringspunkter från inkubationen blir:

Den lilla luften i strupen, instängd, när jag står i hörnet, den enda platsen.

Sorgen i underarmarnas explosioner.

Ögonglobens underkäke ner i svalget, ögonagenter, väldigt smarta, flytkänsla.

Under magsäcken svider det till, avgörandet, ute, fri.

Hur jag använder drömarbetet

Under de fortsatta repetitionerna använder jag mina förankringspunkter. Innan jag börjar, när allt är preparerat tar jag fem minuter för mig själv i repsalen. Jag blundar och försöker hitta tillbaka till förankringspunkterna i tur och ordning. Jag väntar in och försöker via ledorden att hitta tillbaka till den fysiska sensation som hela förankringspunkten innehåller. Exempelvis ”den lilla luften i strupen” är den fysiska känslan, det vill säga jag har bara lite luft. Platsen är i halsen. Emotionen är rädslan att gå ut i rummet. När jag verkligen hittat den här känslan i min kropp tar jag nästa förankringspunkt. Sen försöker jag få alla på plats samtidigt. Det vill säga jag vandrar mellan dem och upplever hela nätverket i min kropp. Sen släpper jag dem ifrån mig. Nu repeterar jag som vanligt och litar till att nätverket har aktiverat kontakten med det intuitiva. Det fungerar som en koncentration på det jag ska göra. Jag upplever att jag släpper oron och istället litar på att jag har med mig allt jag behöver i repetitionerna. Hittar via drömarbetet en ny oro. Oron har tagit plats i min kropp. Helgas oro. Kommer hon bli upptäckt? Kan hon lita på doktor Glas.? Kommer hon bli straffad? Kommer hon bli sjuk? Vart bär det hän? Vad kan hon ta sig till? Men också en slags beslutsamhet. Viljan till förändring. Ett slags osentimentalt ställningstagande i vardande. Kanske hämnd? Hämnden som fiende eller vän? Jag får påminna mig själv om att jag inte vet hur det slutar.

Under repetitionerna upplever jag mig större. Rent fysiskt. Det är en känsla av att inte krypa ihop. Kanske av framåtanda. Av nyfikenhet. Jag rör mig framåt utan att oroa mig för nästa steg. Det finns ett utrymme här. Det är mitt rum. Naturligtvis en utveckling som följer varje typ av repetition. Kanske vågar jag påstå att om jag jämför med mina tidigare egen erfarenhet så är den här fysiska självklarheten betydligt mer påtaglig med drömarbetet som grund.

Utdrag ur inkubationen:

Tryck utifrån

Alla kan komma.

Vittnen, Avklädd

En dörr längst bort

Den farliga dörren.

Elden kommer ut ur väggen.

Någon kan komma in.

Mycket ljus kommer in genom de höga fönstren (...)

(...) Får inte explodera

Trycket.

Hålla.

Sorgen i underarmarna.

Position för en som ska slåss i underarmarnas explosioner

Håll igen.

Jag beslutar två saker: Jag ska ha gummistövlar och nattlinne på scen. Jag väntar på min dröm. Men den uteblir. Jag tror att det beror på att jag samtidigt repar en annan pjäs på Västerbottensteatern. Huvudet är lite för fullt av en annan roll för att Helga ska få plats. Samtidigt blir det en dygd av nödvändigheten; att istället undersöka var man kan hamna med enbart ett inkubationsarbete. Det visar sig vara ett lyckokast. Jag prövar texten från inkubationen i anslutning till olika delar av det befintliga manuset som ett nästa steg för *Helga*. Bäst fungerar det vid den punkt i manuset när våldtåkten har varit och Helgas liv står inför ett avgörande. Hon vet inte var hon ska ta vägen. Texten i inkubationen handlar om ett avgörande och ett kaos. "Inre tryck, explosioner, skulle kunna döda". Jag lägger det i slutet av

manuset. Det påverkar mycket tydligt den väg jag väljer för Helga. Hämnden ligger mycket nära. Beslutsamheten. Upproret. Det fungerar organiskt och blir som en naturlig utveckling som förhöjer texten. Inkubationens delvis ostrukturerade poetiska form ger material till Helgas kaos. Men så två dagar innan premiären av *Helga* kommer drömmen.

Den dröm jag fick och som jag arbetat med via Skype:

Jag har ett hus som är mer som ett förråd. Många vill fylla det med saker, inte mina saker. Jag märker att huset står i kanten och delvis över en å. Pålar går ner under huset i leran och huset rör sig. Det sjunker ojämnt av tyngden av allas saker. Jag inser att jag måste gräva ut under huset för att rädda det. Medan jag gör det tar någon mitt hus i besittning. Jag undrar om huset är värt att kämpa för, att behålla och rädda. Känsla av desperation.

Eftersom Helga är ett work in progress-arbete så kommer mer material att tillkomma till pjäsen *Helga* utifrån arbetet med drömarbetet.

Några frågor får svar.

Innan arbetet ställde jag upp en rad frågor (se sidan 57). Vanligtvis brukar man hantera den typen av frågor på ett intellektuellt sätt- man diskuterar sig fram till en rad svar och försöker anpassa dem till den gemensamma läsarten. Den här gången skulle jag ju skapa nytt material. Det fanns ingen given läsart. Mitt Riktade drömarbete blev ett oerhört intressant sätt att svara på frågorna. I mitt gestaltande efter inkubationen kände jag att förälskelsen var ett flyktinstrument för Helga. Våldtäkten förändrade synen på förälskelsen och förändrade hela Helgas uppvaknande. Våldtäkten blev avgörande. Helgas liv gick från hemligt förälskelsetema till djupa sår och tydliga brytpunkter. Hämndkänslor tog plats i hennes kropp. Doktorn föll bort under arbetet. Han deltog i vägen och möjligheten men Helga hade egna frön till sin utveckling, till sin egen befrielse. Berättelsen fick en helt ny aspekt. Vi ser en kvinna som tvingas till ett uppbrott inte bara i sitt yttre sociala liv, utan också ett uppbrott som öppnar dörrar mot oanade perspektiv. Men med en ny självkänsla. Vi ser antydning till en kvinna i kraftig

förändring.²⁸ Till exempel kan man se delar av detta i det sceniska arbetet som finns i filmdokumentationen av *Helga*.²⁹



Barbro Bäckström, "Nät"³⁰

²⁸ Se Bilaga 1 och 2.

²⁹ Se den praktiska undersökningen som redovisas i filmdokumentationen av *Helga* från den 10 februari 2014 på HSM som finns kopplat till examenstexten.

³⁰ Barbro Bäckström är en svensk skulptör. Hon är känd för sina skulpturer av människokroppen, framför allt för dem som formats av metallduk.

Föreställningsförmåga.

Imagination... is more important than knowledge Albert Einstein.

Min lärare på Teaterhögskolan i Malmö Radu Penciulescu sa ofta ”An actor is someone who remembers”.³¹ Han menade, som jag tolkade det, att vi i mötet mellan våra minnen (både de fysiska och de emotionella) och vår föreställningsförmåga kan skapa intressanta gestaltningar.

För att beskriva möjligheten vi människor har att leva oss in i olika situationer kan det vara på sin plats att försöka reda ut olika begrepp. Engelskans *imagination* översätts ibland med fantasi, inbillning, påhittat etcetera. Det är ett ord som är svårt att översätta till svenskan eftersom det engelska ordet *imagination* innehåller flera förmågor. Fantasi används ofta i sin tur i två olika betydelser: Dels förmågan hos en person, dels själva upplevelsen.

Jag föredrar att använda ordet *föreställningsförmåga*. Det är inte lika belastat som *fantasi*, det hjälper till att täcka in fler sidor och det gör faktiskt det hela mer begripligt.

Begreppet *Imagination* i betydelsen *föreställningsförmåga* innefattar *förmågan att föreställa sig saker*, bilda mentala bilder, som upplevs genom våra sinnen. Dessa kan skapas genom minnen, de kan vara egna, föreställande eller nedärvda. Men också *själva föreställandet* samt *den värld som vi föreställer oss imaginära saker i*. Föreställningsförmågan ger erfarenheter mening och hjälper oss att förstå. Den innehåller också förmågan att skapa och förstå en bild, en fantasi. Den göder skapande, såväl förmågan att tänka sig in i, som sensationen i själva upplevelsen. Den ingår i läroprocesser och berättande för att skapa föreställningen av bilder eller en miljö som man erfarit i livet.

Man kan se *föreställningsförmågan* från minst två perspektiv. Ett perspektiv är det *vakna*. Den förmågan vi använder oss av när vi gör målningar, skriver en berättelse eller tittar på bilder etcetera. Den andra är

³¹ Radu Penciulescu är rumänsk pedagog och regissör som under många år undervisat på skådespelarutbildningen på Teaterhögskolan i Malmö.

när vi *drömmar*. Robert Bosnak formulerar det som ”Drömmar är den renaste formen av föreställningsförmåga”. Till exempel vet varje filmare att det tar hundratals timmar och flera år att göra en film på två timmar. Och den är inte hälften så verklig som en dröm. En dröm framställer vi på bråkdelen av en sekund. Den drömda verkligheten är ett mycket kraftfullt uttryck för föreställningsförmågan.

Karakteristiskt för en dröm är att den har en plats och en händelse. Men också att du vaknar upp från den. Den värld du var i avtar, den klingar av. Du kommer bara ihåg fragment av drömmen. Du vaknar upp till ”det vanemässigt igenkännbara medvetandet” som Robert Bosnak säger. Du är vanemässigt identifierad med din kropp. Den är något som du lärt dig. Man får lära sig att det här är jag själv, det är jag.

I drömmar kan man upptäcka att det finns många platser för medvetandet *samtidigt*. Om jag blir jagad av en hund och känner den jagade kroppens olika känslor, kan jag i nästa moment vara i hundens kropp som jagar. Man kan jämföra det med en radioapparat som sänder på många frekvenser samtidigt. I den komplexiteten började mitt intresse för drömmar.

Albert Einstein sa: *Imagination ... är viktigare än kunskap. Kunskapen är begränsad. Imagination omsluter världen.*³²

Mitt behov av komplexitet

Som skådespelare har jag alltid haft svårt för processer där någon pekar med hela handen och säger ”Så här hänger det ihop, här har du hela orsakskedjan till varför du handlar eller tänker som du gör”. Hela mitt väsen reagerar och jag tänker; ”Det är kanske inte hela bilden, det där är jag inte lika säker på, jag tror att vi får vara öppna för lite fler sammanhang här!”. Min instinkt leder mig till att intressera mig för det komplexa. Det kan nog till och med sägas vara en del i orsakskedjan för mitt intresse för Riktat drömarbete. Komplexitetsteorin finns förutom i psykologin också inom flera

³² Imagination is "Imagination ... is more important than knowledge. Knowledge is limited. Imagination encircles the world." Från Viereck, George Sylvester: "What life means to Einstein, an interview" October 26, 1929. *The Saturday Evening Post*.

vetenskapsgrenar och områden³³. Ett fenomen är komplext när det består av så många komponenter och aspekter, och påverkas av så många faktorer, att man inte kan eller att det inte går att förutse vad som kommer att hända i ett kommande förändringsförlopp. Enligt komplexitetsteorin finns ständigt nya perspektiv på de fenomen vi försöker hantera och som vi bör vara öppna för. Komplexa system har en dynamik och är motsatsen till statiska.³⁴

För mig blir det naturligt att koppla ihop det komplexa i drömmar och Riktat drömarbete, med min strävan och längtan efter att försöka se fler sammanhang i mina processer som skådespelare.

Kaoset och jag. Anteckningar 25 augusti 2013

Jag är i kaoset. I kampen mellan ordning och oordning sitter jag mitt i det. Allt finns här. Alla delarna, men jag vet inte svaret än. Har inte knäckt koden, fattat rollen. Mastertexten. Det är skrämmande, men jag vet att jag inte kan tänka på resultatet utan måste koncentrera mig på delarna, vara i kaoset. Se fragmenten, var för sig och se noga på dem. Låta dem leva var för sig men hålla upp dem samtidigt. Skapa ett nätverk mellan dem. Framför mig på stora bordet finns de. Där finns datorn med en massa texter, fragment, delar och helheter. Kopierade texter, böcker, filmer, konstböcker och poesi. Fragment om, minne av, kreativ känsla, hjärnan, skådespeleri.³⁵ Delar i ett nätverk, vet inte om de sitter ihop. Vet att jag måste stå kvar i detta kaos. Mitt i detta mitt kaos. Och jo, jag är rädd. Trots att jag vet att jag måste stå kvar. Låta det ta sin tid. ”Men Herregud, det har ju gått flera månader nu. Kom igen nu!

³³ Böcker jag läst kring komplexitet är Marc C Taylor, *The moment of complexity: emerging network culture*, University of Chicago Press, Chicago, Ill., 2001
Matti Bergström, *Hjärnans resurser: en bok om idéernas ursprung*, Seminarium, Jönköping, 1990
Pirjo Birgerstam, *Skapande handling: om idéernas födelse*, Lund, 2000

³⁴ Komplexitet; <http://www.psykologiguide.se/www/pages/?Lookup=komplexitet>

³⁵ Pontus Wasling beskriver i sin bok *Minnet fram och tillbaka* Volante, Stockholm, 2013, hur minnet fungerar och påverkar de val vi gör i livet.

Torkel Klingberg, *Den översvämmade hjärnan: en bok om arbetsminne, IQ och den stigande informationsfloden*, Natur & kultur, Stockholm, 2007

Det är inte svårt att förstå mitt intresse för kaos och komplexitet. Går jag till kaosteori kom den före komplexitetsteori.³⁶ Den senare bygger på den förra. Ur ett kaos av motstridiga viljor och inriktningar som släppts lösa, förutsätter man att det uppstår en ny kraft och inspiration till en dynamisk utveckling. Utan att gå in djupare i teori här och vad de innebär för att utöva drömarbete som metod, blir jag inspirerad av att kaos och komplexitet hör ihop och att de kan ge en ny kraft och inspiration till en ny dynamik. De här tankarna har hjälpt mig att förstå min egen strävan att väva samman fler sammanhang än vad jag kanske såg till en början.

Min kritiska röst

En redigerad intervju med Robert Bosnak under min vistelse i Los Angeles, hösten 2011.³⁷

A: Jag tycker ibland att drömarbete handlar om att man måste *tro* eller ha en slags *övertygelse* att drömmar är sanna eller att de handlar om just det som jag vill att den ska handla om.

R: Enligt min övertygelse har den föreställande verkligheten en egen intelligens och en egen form. Om vi ser på det historiskt så fanns det före 1300-talet en uppdelning av verkligheter enligt följande: den fysiska, den intellektuella och den föreställande verkligheten. Den föreställande verkligheten är detsamma som drömvärlden. Från 1300-talet övergick den föreställande verkligheten succesivt till att betraktas som överklig. Det

³⁶ Kaosteori; <http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=kaosteori>

Även från Gupea.ub.gu.se, H C Werner avhandling: Literary Texts As Nonlinear Patterns: A Chaotics Reading of Rainforest, Transparent Things, Travesty, and Tristram Shandy. 1998

”Kaosteori är inte en enda sammanhängande teori, utan en serie begrepp och tekniker som används för att beskriva 'kaotiska', icke-linjära mönster i många olika discipliner som t ex matematik, meteorologi, statistik och medicin. Kaosteori definierar 'kaos' inte enbart som 'oordning' eller 'avsaknad av ordning', utan snarare som stor komplexitet och överflöd av information. Det går ofta att urskilja områden av ordning blandat med kaos, öar av ordning i ett hav av kaos.”

³⁷ Jag erhöll ett stipendium 2011 för ett tio dagars besök i Los Angeles, USA. Där besökte jag Robert Bosnak för fördjupande samtal kring drömarbete. Dessutom deltog jag där i en drömarbeteskurs för skådespelare ledd av Kim Gillingham, en mycket erfaren drömarbetare för yrkesverksamma skådespelare inom film och teater i bland annat Los Angeles och New York.

synsättet lever kvar i vårt västerländska medvetande som ju är vanemässigt rationellt. Allt som inte i första hand är rationellt knuffas in i den irrationella världen. En västerländsk människa måste vara rationell. Jag tycker detta är tröttsamt och tråkigt och jag vill återinföra föreställningsvärlden som ett begrepp som är lika verklig som den vakna verkligheten.

A: Jo, jag accepterar att det finns en slags drömvärld. Men i drömarbetet tycker jag att det är svårt att veta om jag drömmer karaktärens drömmar. Om jag varit med om en traumatisk händelse, exempelvis om jag har förlorat en nära familjemedlem under samma period som jag ska drömarbeta – hur kan jag veta att jag drömmer karaktärens drömmar?

R: Även här skulle jag vilja peka på historien. Under antiken fanns det kliniker dit man kunde gå om man hade ett problem som man behövde hjälp med att lösa, och man gjorde ett slags rituellt drömarbete. Om man inte kunde gå själv kunde man skicka en annan som gick dit som drömde åt sig. Man drömde åt någon annan, som ombud. På samma sätt kan du om du verkligen är noggrann med förberedelserna så att karaktärens problematik ligger ”längst fram” vid sänggåendet, lita på att sömnen lugnar ner aktiviteten i hjärnan och att kroppens reaktioner tar hand om frågorna. Det är inte det vanemässigt rationella ...

A: Ja men nu säger du att man ska ”lita på” att drömmen tar hand om skavet i föreställningsvärlden. För mig låter det som ett slags *tro* eller *övertygelse*?

R: Okey. Jag jobbar mycket med patienter. Det finns studier av placeboeffekten som visar att ritualen att ta ett piller gör patienten bättre. I en studie visste alla patienterna att de fick placebopiller, men de blev bättre ändå. Det är klart att tron på att när vi gör en inkubation, och karaktären blir helt närvarande i skådespelarens kropp och de lägger sig för att sova, så är det karaktären som börjar drömma, att det då är...

A: Men nu säger du att ”de lägger sig för att sova”. Jag tror inte på att jag går och lägger mig med min karaktär. Speciellt inte om jag har ett privat trauma som är starkt och påträngande.

R: Nja, alltså jag talar faktiskt om att karaktären tar dig i besittning, Men det måste hela tiden finnas ett observerande medvetande hos skådespelaren. Det handlar inte om att bli uppslukad av karaktären. Att skapa möjligheten till att bli besatt av karaktären samtidigt som skådespelaren bevittnar vad som händer – det tror jag på. Vi har en enorm potential att väcka karaktärer till liv som skiljer sig från skådespelarens vanemässiga medvetande.

Efter intervjun med Robert följer jag Kim Gillinghams drömarbete med amerikanska skådespelare.³⁸ Hon jobbar med skådespelarnas behov av fördjupning i konkreta textarbeten. De flesta jobbar med TV och film. Jag känner igen några av dem från serier jag sett hemma i vardagsrummet. Jag deltar själv i inkubationer och erfar att vi svenska skådespelare möts av respekt för vårt hantverk. Kanske är de bara artiga. Kanske finns det kulturella skillnader eller olika språkbruk när vi beskriver känslor och liknande. Arbetet är mycket konkret och målinriktat.

Jag märker att jag inte tänker på samma sätt som Robert i några frågor. Jag tror exempelvis att det finns situationer då mitt privata jag står i vägen för att kunna drömma karaktärens drömmar. Jag tror att starka upplevelser i mitt vanemässiga medvetande kan göra att jag inte helt kan styra mina drömmar som denna metod delvis förutsätter. När Robert då börjar använda begrepp som tro och övertygelse och fortsätter att jämföra med placeboeffekter, kan det ibland kännas som en motsättning i förhållande till det faktum att drömmen är den renaste och starkaste formen av vår föreställningsförmåga. Egentligen finns det kanske ingen motsättning här – dröm är dröm och verklighet är verklighet. Kanske har jag bara en slags

³⁸ Kim Gillingham leder kreativa drömkurser och coachar professionella skådespelare sedan elva år tillbaka. Kim har sin bas i Los Angeles och undervisar över hela världen.

distans till uttryck som ”karaktären tar dig i besittning” och liknande. Jag tror att man kan använda metoden med gott resultat utan att skruva upp förväntningar kring ”att bli besatt av karaktären”. En del av mina tvivel kanske har med språkbruk att göra. Kanske är vi i vårt land mycket mer försiktiga med uttryck som exempelvis ”obsession” eller liknande. Själv har jag mycket goda erfarenheter av Riktat drömarbete, men jag är kanske aningen mer försiktig i mitt språkbruk.

En annan fråga som kan problematiseras är vad som ger vad. Effekten att skådespelaren känner sig trygg och behärskar rollen kan ha flera orsaker. Metoden att man saktar in och fokuserar så noggrant, kan i sig själv vara orsaken till de positiva effekterna. Själva begreppet *sakta in* innebär ju att man slappnar av och koncentrerar sig. Kanske skulle vi kunna lösa många skav genom att helt enkelt ägna mycket energi, tid och kraft åt dem?

En avspänd skådespelare har tillgång till både röst och kropp på ett friare sätt. Jag satt en gång i en teatersalong när min granne i bänken, som jag aldrig tidigare träffat, vände sig till mig och frågade – Vet du varför publiken hostar mer ibland? – Nej svarade jag. – Jo, publiken känner när en skådespelare är spänd på scen och smittas av den spänningen. Efter det har jag alltid noterat när publiken hostar. Man måste inte arbeta utifrån en metod men metoder kan hjälpa skådespelaren att lösa problem i hantverket. Detta får nog betraktas som en anmärkning i marginalen, men äger ändå sitt berättigande i det här arbetet. För mig innebär fortfarande Riktat drömarbete en helhet där varje beståndsdel äger sitt berättigande.

Något om mina erfarenheter av att guida

Att lära sig guida är att följa hantverkarens väg till kunskap. Jag har under åren praktiskt tränat mig i att guida andra i Riktat drömarbete. Dessa har fördelat sig i följande typer av sammanhang:

Skådespelarelever på HSM Göteborg

Elever på gymnasieläroinbildningen i ämnet teater på Göteborgs Universitet.

Yrkesverksamma skådespelare inför olika produktioner.

Kursdeltagare från olika konstnärliga discipliner som deltagit i Göteborgs Universitets kurser på Tjärnö.

”Tjärnögruppen” med kontinuerliga träffar i Göteborg.

Helkurs hos Scenkonst Gotland tillsammans med Per Nordin lektor i scenisk gestaltning på HSM i Göteborg.

Grunden i att kunna guida andra handlar om att ”ställa sig bredvid drömmaren” och så öppen som möjligt, tillsammans med drömmaren se närmare på saker ur olika perspektiv. Det är viktigt att inte bedöma eller att döma. ”Jag har ingen aning, föreställningsvärlden vet allt. Men jag tittar gärna”. Däremot försöker jag hjälpa drömmaren att sakta ner, att hinna med att observera. Som guide ”nosar” jag mig fram. Försöker ge drömmaren gott om tid. Föreslår olika perspektiv att gå till. Robert använder orden ”feel that” när han vill att jag ska stanna upp och hinna notera en sensation. ”Feel” ska här översättas med ”upplev det”. Alltså inte emotionen utan själva sensationen, själva upplevelsen. Jag arbetar och söker först att hitta en trygg plats, och arbetar mig successivt mot den farliga platsen. På vägen undersöker jag fler perspektiv än jagets. Jag hjälper till att notera förankringspunkterna och bygger upp ett nätverk mellan dessa i slutet. Ser till att nätverket blir starkt och hållbart. Därför upprepar jag förankringspunkterna, vandrar mellan dem och stannar kvar i nätverket tills det känns levande i kroppen. En svårighet i början av ett arbete kan vara att man som guide kan få ”drömarbetarens panik” över att inte veta var man ska börja, vilka perspektiv man ska välja och var är den ”farliga platsen” är.

I början lade jag för mycket tid på att etablera utgångsmiljön. Jag slösade med den tid som jag senare kunde behöva till fördjupningen i någon detalj av ett annat perspektiv. Jag hade också svårt att byta till ett nytt perspektiv, våga ta språnget. Även här slösade jag viktig tid. Jag trodde att jag behövde gå nära inpå det perspektiv jag ville skifta till, zooma in det, för att sedan glida över till den nya platsen. Även här har jag erfarit att jag kan föreslå bytet och märker då om drömmaren är villig till det eller inte. Ibland tvivlade jag på att jag fått fram tillräckligt med material från ett perspektiv för att gå till nästa. Sedan har jag noterat hur svårt det är att hantera drömmare som flödar över av bilder och information som kommer till dem. Att verkligen lyckas sakta ner, ”slow down”, för att hinna uppfatta allt. Det har jag inte alltid lyckats med. Någon drömmare har haft svårt att släppa viljan att försöka tillfredsställa mig som guide, och har velat vara ”duktig” och fabulerat. Det var inte alltid så lätt att uppmärksamma när det skedde. Men de flesta jag guidat har tyckt att det gav dem mycket material till sina roller eller projekt.

Sammantaget kan man säga att guida andra kräver stor erfarenhet och fingertoppskänsla. Att kunna hantera de olika valsituationer som uppstår och föreslå platser att undersöka, samtidigt som man följer drömmaren tätt inpå, är en utmaning. Guiden måste våga släppa och gå vidare för att få tillgång till alla perspektiv och hinna med både trygga och heta platser. Förmågan att uppfatta dessa saker är en svårighet guiden står inför. Det gör att man inte kan rekommendera en oerfaren att arbeta som guide utan kunnig medarbetare vid sin sida. Men som Janet Sonenberg säger ”Man måste bara göra det om och om igen för att lära sig”.

Jag har varit med om Riktat drömarbete.

I mitt masterarbete beskriver jag framför allt mina erfarenheter av att använda Riktat drömarbete. Jag bevisar ingenting, påstår inte att man kan styra det undermedvetna med fysiska triggers. Jag försöker inte leda i bevis att man kan skilja ut karaktärens drömmar från ens egna drömmar och jag vet att man bygger karaktärer kanske mer på sociala relationer än

introspektiva tekniker. Jag berättar här om hur arbete konkret går till och om mina och andras erfarenheter och effekter av Riktat drömarbete.

För mig har det inneburit att jag kan använda mig av en metod som ger mig

...

En mycket större säkerhet, en större trygghet i min fysiska gestaltning.

En sprudlande kreativitet när jag väver ihop min karaktär med dess sociala relationer.

Ett relevant material till mitt sceniska arbete.

Ett större djup i mitt arbete.

Ett intresse av att kunna guida andra i Riktat drömarbete.

För mig har det har varit viktig med andras omdömen och upplevelser av Riktat drömarbete. Här följer några citat från drömmare som jag guidat:

Lars Väringer, skådespelare:

Jag blev utsatt för drömarbete i samband med en uppsättning av "Blackbird" på Göteborgs Stadsteater 2010. Texten var omfattande. Jag valde ett skav där jag inte fick fram bilder (ett slags återberättandepassage i texten), eller varför karaktären hade handlat som den gjorde. Effekten av arbetet måste jag motsträvigt erkänna var slående tydligt: Att sakta ner, att gå in i bildernas detaljer som jag inte sett förut, frammanade känslor som mycket enkelt kunde vävas in i kroppen. De sammanföll med mitt dittillsvarande arbete och det som förut var ett skav blev till ett ställe jag längtade efter att spela. Och den känslan var ett undantag i pjäsen som handlade om ett möte med en pedofil och hans offer. Jag spelade pedofilen.

Kristin Kricko Johansson-Lassbo, kostymör:

Då jag gick Drömkursen på Tjärnö sommaren 2012, hade jag ett kostymuppdrag för en dokumentär som skulle spelas in det närmaste halvåret. Jag berättade om mitt uppdrag och inkuberade på det. Drömde och gjorde drömarbete på kursen. De skisser jag gjorde kunde jag använda mig av, och de visade sig djupt grundade i den berättelse som dokumentärfilmen handlade om. Jag hade mina inre bilder från arbetet

och de autentiska från verkligheten, vilket gjorde mig målmedveten om vad jag skulle ha för kostym. Jag letade i Kostymförrådet och tillverkade det jag inte hittade. Arbetet gick lätt och var målmedvetet, kommunikationen mellan regissören och mig var enkel, vilket när vi väl satte igång att arbeta sparade en hel del tid.

Jag hade även en frågeställning om min identitet (som kostymör/kostymtillverkare): Vem är jag, om jag inte har min ateljé kvar, dit jag kan välja att gå till då jag skapar? Vem är jag då? Jag gjorde en inkubation på min frågeställning, drömde och gjorde drömarbete och fick mina kroppsliga punkter förankrade i min kropp. Drömmen och drömarbetet blev en för mig stark emotionell resa där jag upplevde att jag vågade riskera att "bli utplånad". Att jag står kvar i mig och går vidare med mig själv, med eller utan ateljé. Jag har bestämt mig för att avveckla ateljén utan att för den skull "avveckla" mig själv.

Jag använder mig nu av Riktat drömarbete med studenterna på HSM. Det är en del av deras karaktärsarbete med en roll eller det de vill berätta (i ett sceniskt sammanhang. Min anmärkning). Ett samarbete med Per Nordin som är huvudlärare för skådespelarutbildningen på HSM.

Elisabeth Göransson, skådespelare:

Efter kursen med Robert på Tjärnö som var väldigt givande och inspirerande så gjorde jag en inkubation och ett drömarbete i samband med repetitionerna av Lars Noréns pjäs "Fragment" under ledning av Anna Söderling. Speciellt att ha denna genomarbetade dröm att använda sig av gav en väldig trygghet och lugn åt arbetet. Att känna in drömmens triggerpointer under repetition är ett mycket kraftfullt redskap i arbetet. Under spelperioden hade jag nästan ännu mer nytta av drömmen för att förbereda mig mentalt inför varje föreställning. Trots ett speluppehåll på ett par månader kunde jag använda mig av drömarbetet när vi tog upp pjäsen igen. Jag har i några sammanhang bara använt mig av inkubation och det ger också nya insikter men ger inte lika kraftfullt resultat.

Två röster från gymnasieläraryrket i ämnet teater, våren 2013: För mig var det direkta drömarbetet som gjorde att jag kom så långt som jag gjorde. När jag släppte henne (Tanja i "Sommarkvällar på jorden" Agneta Pleijel), var jag så fri i henne att jag inte behövde tänka längre. Jag kunde vara i Tanja och slappna av i att hon fanns där med mig. Impuls, tanke, känsla och handling var samtidigt

Även om detta arbete var väldigt givande så känner jag just nu att jag inte skulle vilja använda det i ett arbete med en gymnasieklass. Det skulle säkert gå hem hos vissa, men jag tror inte att de flesta är mogna för ett sådant arbete. Men jag kommer själv, för min egen del att vilja använda det igen, och då kanske lägga större vikt vid sista delen som är just innan man går in på scenen.

Röster från elever på skådespelaryrket på HSM 2011:

- Det här är det viktigaste jag har varit med om.*
- Jag känner att det betyder så enormt mycket att komma från att bedöma om det jag gör är rätt eller fel. Det finns inte i det här arbetet. Jag klankar inte ner på mig själv.*
- Jag hade ingen aning om att jag visste allt det här!*

Summering

Jag har i min mastertext försökt beskriva vad Riktat drömarbete är och hur det kan fungera men naturligtvis måste man själv pröva att använda sig av det för att förstå redskapet in ”på huden.” Om man blir intresserad av att använda Riktat drömarbete rekommenderar jag starkt att börja med att gå en kurs i ämnet.

Hur beskriver man i ord de känslor, bilder, fysiska och psykiska reaktioner vi erfar på scenen som skådespelare eller som publik? De är ju helt individuella. Ändå fortsätter vi att försöka beskriva och att hitta vägar att göra oss förstådda med våra erfarenheter, aningar och upplevelser. Kan min känsla översättas till din? Eller kan jag göra mig förstådd med eller utan dina liknande erfarenheter? Gunnar Ekelöf skriver i dikten Färjesång: ... ”Det som är boskap i andra är boskap också i dig (...) Det som är botten i dig är botten också i andra”.³⁹ Kanske är detta att vi hyser en fåfång förhoppning om att göra oss förstådda som gör att vi om och om igen försöker beskriva, överföra, meddela oss med andra om våra upplevelser. Vad ska vi annars göra av dem?

För mig har Riktat drömarbete öppnat flera vägar i mitt skådespeleri där jag anar saker som jag aldrig ens föreställt mig tidigare. Kanske är det viktigaste att det här sättet ger mig större tillit och säkerhet. En fysisk självklarhet. Under arbetet med *Helga* kunde jag känna att min kropp blev större, att jag rörde mig ”i mitt rum”, att säkerheten blev större om jag jämför den med mina tidigare erfarenheter. Förändringarna var fysiskt påtaglig. Jag tolkar det som att det beror på att metoden är så fysisk. Den fokuserar på och stannar upp vid fysiska sensationer. Den godkänner mina reaktioner och hittar ett sätt för mig att metodiskt gå vidare och använda den praktiskt på scenen. Naturligtvis spelar drömmarna en stor roll här. Man kan förstås ifrågasätta drömmar och dess betydelse, men jag tror att de flesta håller med om att drömmar i sig har en renhet och en obeveklighet som vi inte kan

³⁹ Gunnar Ekelöf, ”Färjesång” sid 131, *Dikter*, MånPocket, Stockholm, 1983

förstå oss i. Och just drömmens oförståelighet går ju hand i hand med skådespelarens ständiga strävan att vara så ”sann” som möjligt.

I samband med min *audition* kunde jag på samma sätt känna mig helt fri trots den pressade situationen. Känslan av att inte tänka ut, slippa vara uttänkt logisk eller intressant var mycket befriande. Vad som förvånade mig mest var att jag lyckades genomföra det här Riktade drömarbetet alldeles själv. Jag kunde via mina erfarenheter inta två roller; både drömmarens och guidens. Här hade jag ju inte ögat utifrån, utan både arbetet och dess effekt blev ju ett resultat av min subjektiva bedömning. Frågan man ställer sig i en ensemble blir; är det möjligt för en enskild skådespelare att utföra Riktat drömarbete? Uteblir effekten om inte hela ensemblen gör likadant. Frågan kan tyckas hypotetisk; Hur ska man mäta det? Det går naturligtvis inte. Men under mitt arbete med *Det blyga hjärtat* prövade jag detta. Resultatet kan sägas vara subjektivt igen. Det går alldeles utmärkt och att jag hade en större tyngd i kroppen och ett större lugn i magen bidrog säkert till helheten liksom varje skådespelares vidgade gestaltning gör.

Kanske är det mest konkreta resultatet i det här arbetet min undersökning om jag kunde skapa nytt material till en text där få förutsättningar fanns givna. I *Helga* kunde jag via Riktat drömarbete ge kropp och text till Helgas grundsituation. Att via grundförutsättningarna i Riktat drömarbete, via skav och inkubation ge berättelsen om Helga en fortsättning att arbeta med på scenen, fann jag mycket intressant. Inkubationens skav gav min kropp reaktioner som ledde till Helgas egen väg, hennes tro och hennes tvivel. Det som blir mest intressant här är kanske att jag skriver ”Helgas egen väg”. Var hon där? Blev hon tillfrågad? Naturligtvis inte. Det är bara ett sätt för mig att beskriva min egen upplevelse av att jag denna gång kom så nära en genuin gestaltning som jag hittills kommit i mitt skådespelarliv. Det innebär inte att den blev bättre än vad jag någonsin gjort eller att den kommunicerade bäst. Det innebär bara att jag kunde känna mig mycket nära känslan av att ha ”en annan människa” mycket tätt intill mig själv.

Så gav mitt masterarbete en ny aspekt på min strävan och längtan efter att se mig själv ur en mer komplex vinkel. Det var inget jag anade eller hade räknat med. Här finns fler trådar som jag väver samman till en ny väv. Min längtan efter mer komplexitet i mitt hantverk som skådespelare väver jag ihop med Helgas strävan efter att tvingats till en fördjupad bild och längtan efter frihet. Nästa tråd hittar jag hos mina kvinnliga släktingar som precis som Helga tystats ner under åren som gått. Fler trådar i alla erfarenheter som jag och alla andra som sysslat med Riktat drömarbete gör. Väven består av möjligheten och längtan till att skapa ett språk som ger en tydligare bild av vilka vi är. Som ger bilden fler nyanser. I våra drömmar finns en obeveklighet som ger kraft och tyngd.

Jag vill tacka de som hjälpt mig att fördjupa mig i detta ämne, både lärare, elever och kollegor. Ingrid Blidberg för att hon bjöd in mig och startade samtalen, Per Nordin som guide och kollega och naturligtvis Robert Bosnak och Janet Sonenberg för generös delgivning av sin metod. Mina kollegor och de elever som gett mig möjligheten att använda Riktat drömarbete på deras skav och drömmar. Mina bihandledare Lisa Lindén och Mats Holmberg⁴⁰. Ett extra stort tack till min handledare Lena Dahlén, utan var passionerade engagemang jag inte kommit så långt som jag gjort! Men allra mest vill jag tacka min man, Lasse Väringer för all stöttning och support samt dottern Kajsa för uppmuntrande tillrop och tålamod med sin mammas arbete.

⁴⁰ Mats Holmberg. Läkare och forskare på Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm. Mats är utbildad skådespelare och min klasskamrat på Teaterhögskolan i Malmö.

Filmmaterial

Helga, scenisk presentation 10 februari 2014 på HSM

Helga, en undersökning 29 november 2013 på HSM

Källor

- Bergström, Matti, *Hjärnans resurser: en bok om idéernas ursprung*, Seminarium, Jönköping, 1990
- Birgerstam, Pirjo, *Skapande handling: om idéernas födelse*, Studentlitteratur, Lund, 2000
- Blidberg, Ingrid, *Slow down: På jakt efter fantasins källa*, examensarbete, Masterprogrammet i regi och production, Filmhögskolan,
- Bosnak, Robert, *Embodiment: creative imagination in medicine, art and travel*, Routledge, London, 2007
- Bosnak, Robert, *En liten drömkurs: grundläggande handbok i jungiansk drömbearbetning*, Bergh, Stockholm, 1989
- Bosnak, Robert, <http://www.cgjung-vereniging.nl/Jung/Artikelen/Kunst-Letteren/bosnak-1.shtml>
- Barbro Bäckström: retrospektivt, *Malmö konsthall*, Malmö, 1990
- Calder, Alexander, *Calder: Alexander Calder 1898-1976 : Moderna museet*, Stockholm 30/3-27/5 1996, *Moderna museet*, Stockholm, 1996
- Filmisk dokumentation *GUPEA 10/2 2014 HSM Helga*
- Filmisk dokumentation av *Helga* en undersökning på performancekursen HSM 2013
- Klingberg, Torkel, *Den översvämmade hjärnan: en bok om arbetsminne, IQ och den stigande informationsfloden*, Natur & kultur, Stockholm, 2007
- Lagerroth, Erland, *Världen skapar sig själv: en upptäcktsfärd mellan traditionell (natur)vetenskap och doktrinär andlighet*, Nomen, Visby, 2011
- Linde, Ulf & Gripenholm, *Målningar, teckningar, grafik*, Almlöf, Stockholm, 2002
- Nørretranders, Tor, *Märk världen: en bok om vetenskap och intuition*, Bonnier, Alba, Stockholm, 1993
- Ohlsson, Bengt, *Gregorius: roman*, Bonnier, Stockholm, 2004
- Saint Phalle, Niki de, *Niki de Saint Phalle*, *Moderna museet*, Stockholm, 1981
- Sonenberg, Janet, *Dreamwork for actors*, Routledge, New York, 2003
- Sonenberg, Janet, *Actors Speaks*, Crown Trade Paperbacks, New York, 1996
- Stanislavskij, Konstantin Sergeevič, *Att vara äkta på scen: om skådespelarens arbetsmoral och teknik*, Gidlund, Stockholm, 1986
- Söderberg, Hjalmar, *Doktor Glas: roman*, Bonnier, Stockholm, 1905
- Taylor, Mark C., *The moment of complexity: emerging network culture*, University of Chicago Press, Chicago, Ill., 2001
- Tranströmer, Tomas, *Samlade dikter: 1954-1996*, Bonnier, Stockholm, 2005
- Wasling, Pontus, *Minnet: fram och tillbaka*, Volante, Stockholm, 2013

Bilagor

Bilaga 1. *Manus till den sceniska redovisningen inklusive ...*

Bilaga 2. *... inkubationen.*

Bilaga 3. *Kroppskarta på inkubation på Helga.*

Bilaga 4. *Kroppskarta på drömarbetet på Helga.*

Bilaga 1.

Manus till den sceniska redovisningen den 10 februari 2014.

Helga av Anna Söderling 20140105

SCEN 1

(Ljus upp. Musik: "Interlude 1" ur Undertowed av Ferner & Juliusson. Kommer in med en kanna vatten som jag håller i två olika fat. Snubblar på stövlarna som ligger på golvet
Tar en hink med vatten och håller i baljan.
Sätter på mig stövlarna)

HELGA:

Eh ... jag har lite ont i halsen.

Det är lite strävt...

Äh, det är förresten bättre nu.

Jag är tvungen att gå. Jag kommer igen i morgon. Jag har så bråttom nu.

SCEN 2

HELGA:

Jag har aldrig sett en sån sommar, en sån sommar, en sån sommar.
Rötmånadshetta sedan mitten av maj.
Hela dan står ett tjockt töcken av damm alldeles stilla, alldeles stilla, alldeles stilla, över gatorna och torgen.

SCEN 3

HELGA:

(knackar)

Jag narrades sist. Jag är inte sjuk: jag är fullkomligt frisk.
Det var nåt helt annat jag ville tala med doktorn om, jag kunde bara inte få fram det då.

Jag har fått en så förfärlig avsky för min man.
Inte som människa. Han är alltid god och vänlig mot mig, aldrig har han sagt mig ett hårt ord. Men han inger mig en så förfärlig motvilja.

Jag vet inte hur jag ska uttrycka mig.

Det som jag tänkte begära av doktorn är något så besynnerligt.

Det strider kanske mot vad ni anser vara rätt. Jag vet ju inte vad doktorn anser om såna saker.

Skulle doktorn kunna tala med min man?

Kunde ni inte säga honom att jag lider av en sjukdom, nåt underlivslidande, och att han måste avstå från sina rättigheter, åtminstone för en tid?

GLAS:

Fru Gregorius... Hur länge har ni varit gift?

HELGA:

I sexton år.

Det har alltid varit svårt. Men nu på sista tiden har det varit mig outhärdligt.

Jag förmår inte mera.

Jag vet inte vad det ska bli av mig om detta ska fortsätta.

GLAS:

Det förvånar mig att han vid sin ålder kan göra er så mycket ... förtret. Hur gammal är han egentligen?

HELGA:

Femtiosex år. Tror jag.

Nej, han är kanske femtiosju?

Men han ser ju äldre ut.

GLAS:

Fru Gregorius... Har ni aldrig själv talat med honom om detta?

HELGA:

Jo, en gång, en gång har jag bett honom om det.

Det var längesen nu.

Men han svarade med en förmaning.

Han sa att vi inte kunde veta, om inte Gud har för avsikt att skänka oss ett barn, fast vi hade inte fått något dittills.

Det var några år sen.

Därför skulle det vara en mycket stor synd om vi slutade upp med
det som Gud vill att vi ska göra för att få barn...
Och han har kanske rätt.
Men det är mycket svårt för mig.

(paus)

GLAS

Har ni aldrig sagt honom att han måste skona Er.

HELGA

(rusar bakåt, kommer fram igen)

Nej.

Nej!

Nu måste ni veta allt.

Ni har kanske redan gissat det.

Ni ser ju mitt igenom mig.

Jag begär ju att ni ska narras för min skull

Då måste jag åtminstone vara uppriktig mot Er.

Ni får döma mig hur Ni vill.

Jag är en otrogen hustru.

Jag tillhör en annan man. En mycket yngre man.

Och det är därför det har blivit så förfärligt svårt för mig.

Jag hörde en gång ett långt samtal mellan Er och min man, för ca ett
år sen.

Han var dålig och ni kom att tala om prostitutionen.

Jag minns allt vad Ni sa.

Ni sa att dessa flickor också är människor och bör behandlas som
människor.

Ingenting märkvärdigt i det. Jag bara... minns det...

GLAS:

Jag ska tala med Er man.

Så fort som möjligt

HELGA

Jag ville att nån som känner mig skulle få veta det

Och ändå inte förakta mig.

SCEN 5

HELGA

(Sjunger "Prästens lilla kråka". Stampar i golvet till musikleken. Knackar. Det knackar på dörren.)

Kom in...

Goddag pastor Gegorius.

Tio år...

Helga...

Tack...

Ja, det kommer från helig...

Tack!!!

(värjer sin kropp)

Nej, jag är inte rädd.

Nej

Ja...

Nej...

Ja...

Nej...

Ja...

Nej...

Adjö!

SCEN 6

HELGA

Det är så varmt.

Fönstren är så stängda.

Det är så fuktigt.

Det är så hett.

Överallt.

Det är en sån fukt.

Överallt.

Det är en sån skam överallt.

(knackar, knackar)

Gud knackar och knackar.

(knackar. Tar med ett glas vatten)

SCEN 7

HELGA

Doktorn önskar ett samtal med dig.

Om mitt...(dricker)... tillstånd.

Du får ursäkta, jag kan inte tala om det.

Vi får tala om det senare. Doktorn...(dricker)

... jag är inte döende om det är det du menar...

Men som vilken sjukdom som helst, så måste man ju vara

försiktig, om man är förkyld så bör man ju akta sig så att man inte blir mer förkyld... om man missköter sig... den kan ju utvecklas...

Jag har sån värk här... och här... Och där...(dricker)... så under de här omständigheterna måste vi kanske... (dricker)...

... snälla du jag orkar inte... doktorn får svara på frågorna...

(dricker) om du har frågor... som han kan svara på...

SCEN 8

GLAS

(Knackar, torkar sig med skurtrasa i pannan, på kroppen. Hetta!)

Nja, allvarligt... det vet jag inte...

Vilken hetta!

Jag betvivlar ju inte att pastorn sätter sin hustrus hälsa framför allt annat...

ett halvt år...

sex månader... s...

avhållsamhet.

Skulle jag nog... skulle jag...

Rekommendera.

Sen får vi ju se.

Så det är ju gott... hopp om att vi ska få henne frisk igen.

SCEN 9

HELGA

(Släpper ner skurtrasan på golvet, stampar på den. Torkar golvet med foten-dans)

Det värker,
hettar,
ilar,
molar,
svider,
spänner,
ömmar,
hettar...
här
och här
och här
Och här och där.
Och där.

SCEN 10

HELGA

Det är ju varmt ute! Vet du inte hur varmt det är!!?
Jag kan inte vara här inne. Människor måste gå ut.
Människor som inte går ut är människor som inte kan gå ut .
Av nån anledning.
En sån här kväll.

”Jag vill bara att du ska iaktta en viss försiktighet”, sa han.
”Gatorna är fulla av människor som har flytt detta inferno,
Det är människor som är sjuka med infekterade sår, som skriker
och gnäller för att flugorna irriterar de smutsiga bandagen...
Förstår du?”

(groteska miner)

Ja. Det ska jag göra. Det var bra att du påminde mig.

Sa jag. Och gick. Och sprang. Sprang längs kullerstensgatorna.
Sprang tills jag inte orkade springa mer.
Stortorget.

Jag har sprungit hit många gånger utan att tänka, utan att se mig
om, utan all den försiktighet som min make uppmanade mig till,
utan att känna alla kullerstenarna under mina fötter, utan att för en
sekund unna mig att stanna och hämta andan eller svepa bort alla
de svettdroppar som runnit nerför pannan över ögonbrynen och in
i ögonen.

Stortorget.
 Min älskade.
 Min befriare
 Min förlösare.
 Där kommer han.
 HAN.
 Lätt neråtböjd.
 Sneglande än åt vänster, än åt höger
 In i porten.
 Några minuters väntan i skuggan under ett träd.
 Väntan. Några minuter.
 Mina ben skakar, skälver, darrar.
 (Ser sig om, börjar nynna på Prästens lilla kråka melodin, rösten
 ostadig, skakig)
 Väntan. Några minuter.
 Tuggar på läpparna, tuggar tills dom nästan blöder.

Blicken på gatstenen,
 Framme vid porten
 Hakan börjar darra
 Ruser uppför trapporna, frasande kjolar
 Bultar, bultar på dörren, bultar
 (bultar)
 Stegen på insidan
 Allting öppnar sig
 Och jag faller, faller, faller, faller, faller.
 Fallera, falleralla. fallera, falleralla ...

Bara en skugga stannar kvar.
 En man stod bakom ett annat träd.
 Jag såg i ögonvrån att han såg mig gå in.
 En skugga.
 När jag kommer ut från min älskade. (vänder sig om)
 Står skuggan kvar. Det har börjat skymma.
 Jag skyndar hem. Så fort jag kan.
 I skymningen.

SCEN 11

(Stoppas ner huvudet i baljan. Där står en mindre balja med
 blodvatten som hon sätter huvudet i. Dränkning/tortyr)

HELGA

I natt tog han mig med våld.
Så gott som med våld.

GLAS

Stackars liten.
Stackars liten.

HELGA

(sätter sig på barnstolen)

Han väckte mig mitt i natten.
Han hade inte kunnat somna, sa han.
Han visste inte vilka synder han skulle komma att begå
Om jag inte gjorde honom till viljes.
Plikten.
Plikten gick före hälsan.
Gud skulle hjälpa oss.

Han vränger,
Vrider,
Kränger,
Fräser,
Stönar
Dreglar
Klafsar
Stänker
Naglar
Hatar.
Det var nånting självklart med det hela.
Och Gud var med oss.
Hela tiden.
Jag ville stiga upp, klä på mig,
gå ut och gå ute på gatan hela natten till det blev morgon.
Han höll mig fast. Han var så stark.
Han var så stark ... i tron.

(viskar)

Jag skulle kunna mörda den mannen.

HELGA

Tror ni att min kärlek är synd?

Den är inte bara lycka, den är kanske mera ångest, men tror ni att den är synd? Om den är synd, då är allt hos mig synd, eftersom jag inte kan upptäcka någonting hos mig som är bättre och värdefullare än den.

Jag har ju egentligen en annan att tala med...

Och när han och jag träffas så...

... han talar så litet med mig.

Han talar så lite med mig om det, som jag mest tänker på.

Han talar så lite... eller vi talar så lite... vi talar... så lite...

Doktor Glas. Jag vet vad ni tänker på... Skilsmässa - en präst- han skulle aldrig gå in på det. Vad jag än gjorde, vad som än hände. Han skulle hellre förlåta mig, sju gånger sjuttio gånger och upprätta mig och allt möjligt. Han skulle hålla förböner för mig i kyrkan... Han skulle aldrig gå in på det.

När jag fick veta av far att pastor Gregorius hade begärt mig till hustru så var jag mest ... häpen.

Det var som om det mest oväntade hade skett. Jag tror att det var just detta som fick mig att säga ja.

För det måste finnas en mening i detta, en Guds vilja. Guds vilja var alltid det som allra mest bjöd vår egen vilja emot.

Tänkte jag då. Och sa ja.

Ingen tvingade mig. Ingen övertalade mig.

I natt sa han att Gud skulle hjälpa oss.

Gud skulle göra mig frisk i alla fall.

Jag är gjord att trampas på.

(Viskar)

Jag skulle kunna mörda den mannen.

GLAS

Kära fru Gregorius.

Det är ju ett talesätt naturligtvis. Men man bör inte begagna det.

Ens som sådant.

Vad vill ni att jag ska göra nu?

HELGA

Jag vet inte.
Jag vet att han ska hit till doktorn idag, för hjärtat.
... eh... och jag tänkte att

GLAS
Ja!

HELGA
... jag tänkte att

GLAS
Ja!

HELGA
Jag tänkte att...

GLAS
JA!

HELGA
JAG TÄNKTE ATT...

GLAS
JA!! ...
JA! Ja... Det ska han
Ja, vi får se!

SCEN 12
(Tvättar sig, torkar sig)

HELGA
Det som jag tänker på mest...
Var är min kärlek? Var är den?
Är den borta nu?

Man vill bli älskad.
I brist därpå beundrad,
I brist därpå fruktad,
I brist därpå avskydd och föraktad.
Man vill inge människorna nån slags känsla.

Själén ryser för tomrummet och vill kontakt
Till vad pris som helst.

SCEN 13
(Dyker ner i fatet igen)

HELGA
Jag undrar hur det är att ha ett brott att ångra.

SCEN 14

HELGA
Trampade runt på kullerstensgatorna som i en dröm...

GLAS
Gregorius kom till mig vid ettiden. Flåsade i hettan.
Ville diskutera nattvarden. Bacillerna som sprids med kalken.

HELGA
... människor med infekterade sår, där flugorna flockas

GLAS
Jag lyssnade på hans hjärta. Jag flyttade hörröret fram och tillbaka.

HELGA
Svettdropparna, nerför pannan, in i ögonen.

GLAS
Det var inte nåt större fel på hjärtat.

HELGA
Tuggar på läpparna, ...

GLAS
Låt oss vara uppriktiga mot varandra, sa jag.
Jag vet inte hur pastorn har hållit vår överenskommelse ...

HELGA
Benen skakar, skälver, darrar.

GLAS

För er fru gäller det hennes hälsa, men för pastorn själv -
kan det gälla livet.

HELGA

Människor med infekterade sår där flugorna flockas

GLAS

Det är inte bra för pastorn att gå i staden hela denna varma
sommars.

En badsejour på sex veckor skulle göra pastorn gott. Porla eller
Ronneby.

HELGA

Minnet av natten väller fram i hettan
Jag mötte hans blick i ögonvrån...

GLAS

Men då måste pastorn naturligtvis resa ensam.

HELGA

... han var så förfärligt ful att se på.

GLAS

Han fick ett slags färg i ansiktet
Men ingenting rött, bara grönt och gredelint.

HELGA

Han hade ett slags färg i ansiktet
Ingenting rött, bara grönt och gredelint.

SCEN 15

(till handfatet, nynna lite, diskar en kniv utan att det syns för
publiken. Knackar, avbryts, börjar igen, knackar, avbryts, börjar
igen, knackar.

Rycker hastigt fram kniven i ett utfall. Håller, tar kniven bakom
ryggen. Pastorn kommer in)

HELGA

Kom in!

Ja, det är varmt.

Nej, ingenting hjälper.

Hur är det själv?

Åh...

Jaha...

Åh...

Jaha ...

Åh ...

Jaha ...

Hur länge då?

Ja... nej, som sagt... åskan bryter väl ut när som helst.

(Parallell till barnscenen. Värjer sig)

Nej, jag är inte rädd.

Nej.

Ja.

Nej.

Ja.

Nej.

Ja, vi ses. (vinkar)

SCEN 16

HELGA

... i brist därpå... fruktad.

... i brist därpå avskydd och föraktad.

Bilaga 2.

*Scen 17 som består av vad som kom fram under inkubationen
med Per Nordin 21 november 2013*

SCEN 17

(Först med kniven i handen men lägger snart bort den)

HELGA:

Var är min egen röst!?’

I den stora salen.

Mottagning, kaffe och kakor

Men jag står i hörnet.

Skurgolvet, eldstad

I den stora salen där församlingen dricker kaffe

Bakom galler

Nej, jag kan inte gå ut på golvet.

Förmiddan.

Ingen i rummet, alla kan komma.

Trycket

Alla kan komma.

Vittnen

Avklädd

En dörr i taget.

En dörr längst bort

Den farliga dörren

Någon kan komma in.

Det kommer...

... mycket ljus ... kommer in genom de höga fönstren

1.20 breda, 2.50 höga
snett ljus kl. 11
sommarens höga ljus
45° flödar rakt ner i golvet.
Men inte där jag står
Jag står i skuggan
Den enda platsen

Ljuset luktar varm kropp
Inte min kropp
Varm människa
Inte min människa
Överallt, skarpa människan
Hela huset luktar varm kropp
Här är den tydligare
(viskar) Skulle kunna döda.
Stoppet som jag måste hålla i.
Får inte göra så, får inte ta såna kliv.
Gud, foster, fostran, männen.
Förstår inte alls!
Om jag går över...
Får inte explodera
Hålla ...
Sorgen i underarmarna.
Hålla i stoppet... männen, Gud, fostret
Förlorar allt!
Jag är ingenting om jag inte håller
Håller explosionen stilla

Underarmarna: position för en som ska slåss i underarmarnas explosion

Håll igen!

En som ska slåss i underarmarnas explosioner

Bråttom hinna ut ur rummet innan nån kommer in

Precis innan ...

Ögonen rullar, under vatten

Klippan - hjärnan

Ögonagenter vaktar, skyddade av klippan

Bråttom nu

Vänster, väldigt smarta

Ögonglobens underkäke ner i svalget

Plötsligt

Springer det som fisken

Borttrollad

Ute

Det bara måste ske nu

Kan inte stå kvar nu

Kallt ute

Luft

Kalla luften

Springer som en fisk

Under magsäcken

Svider det till

Avgörandet.

Min egen röst.

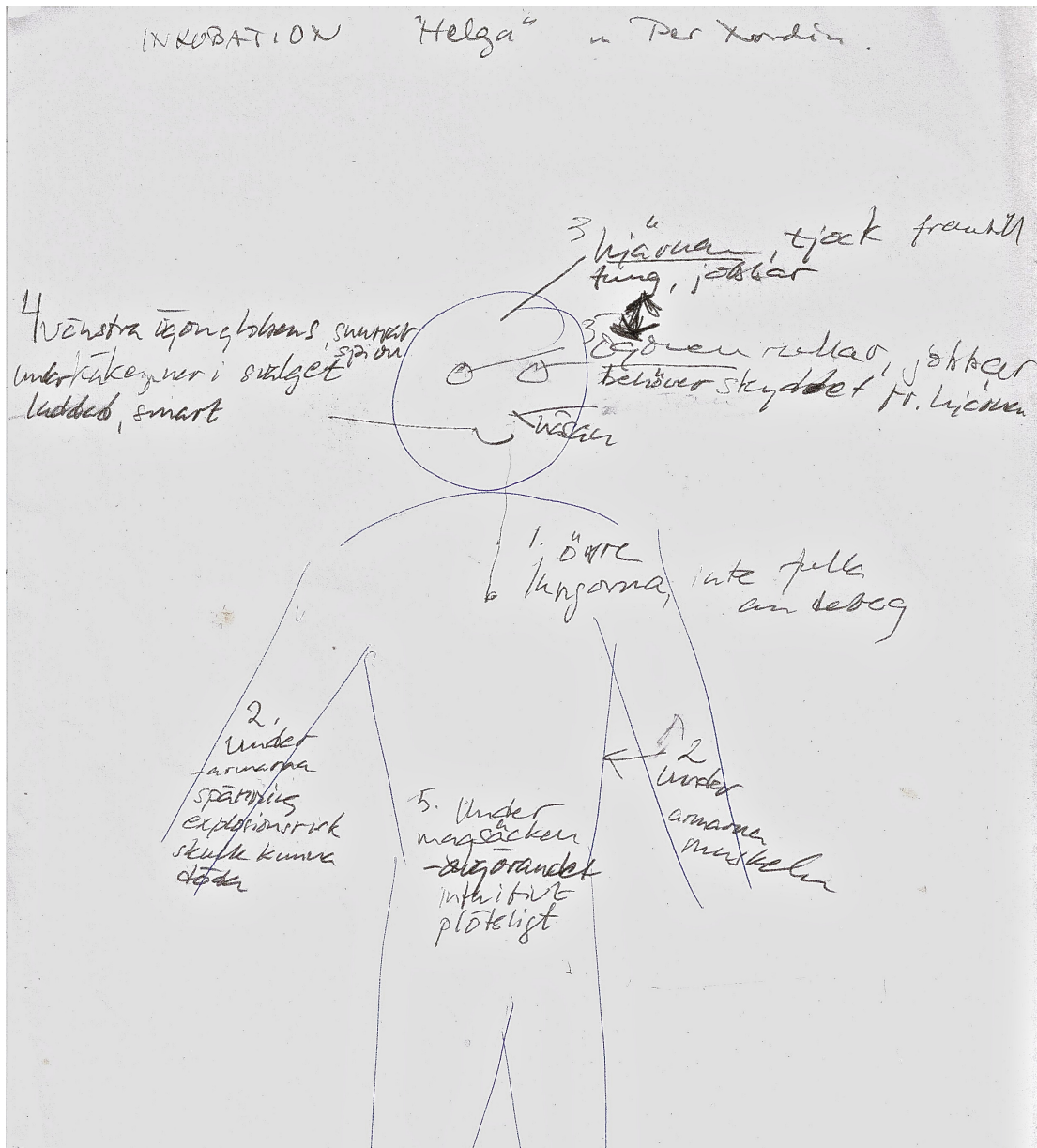
(Musiken startar. Samma som vid inledningen.

Tar av stövlarna, tar ett glas, fyller med blod från baljan och det håller det i stövlarna. Går ut bakåt, tar kniven på vägen ut. Går förbi den röda bollen som svävar bak i rummet, går tillbaka, slår till bollen och går ut bak. Bollen gungar ensamt belyst medan musiken spelar klart)

© Anna Söderling 2014

Bilaga 3.

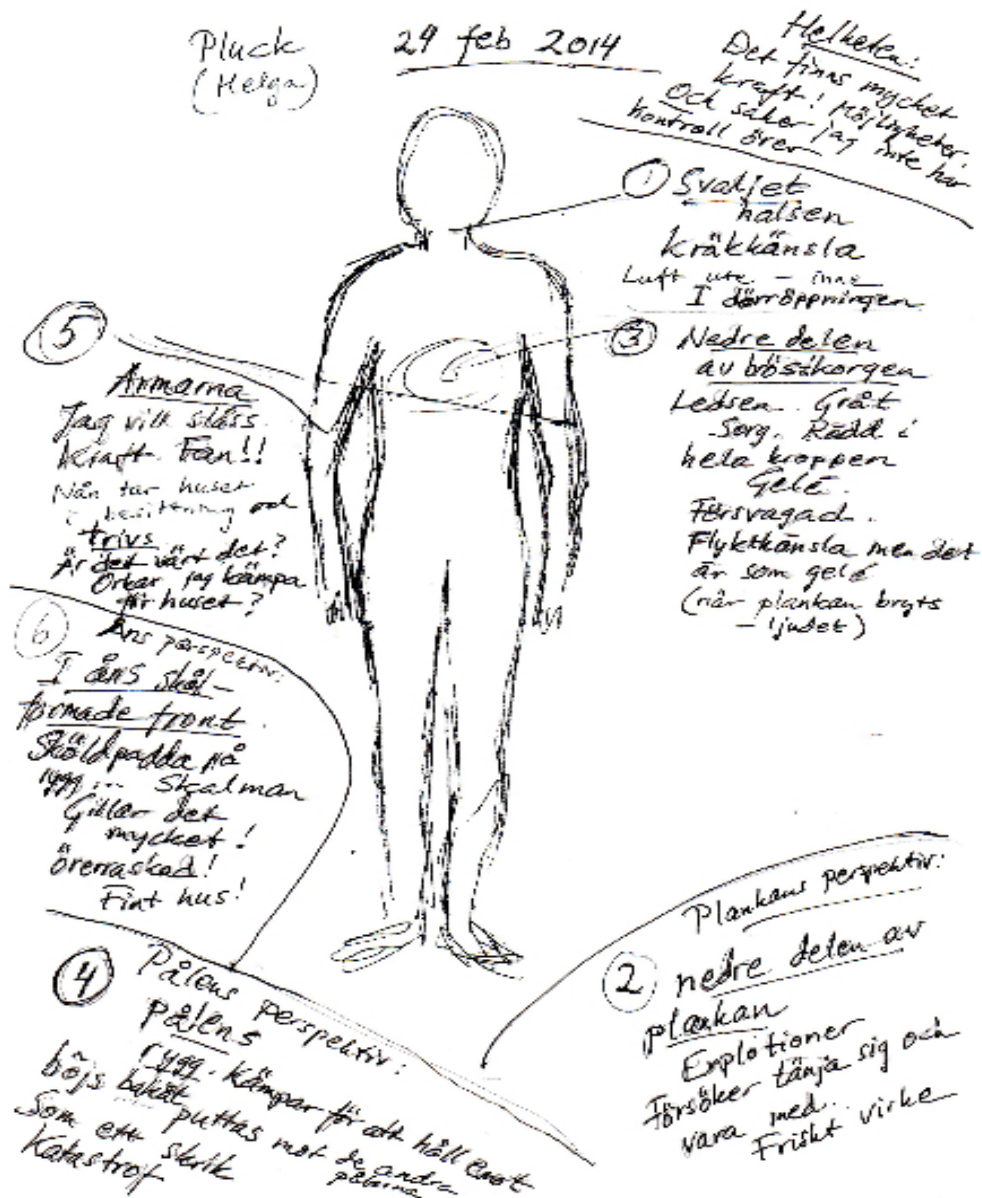
Kroppskarta efter inkubationen med på Helga



21/11 2013

Bilaga 4.

Kroppskarta efter drömarbete på Helga



24/2 2014