

#36

Sagan om Skådespelaren som återfann sin röst



Om konsten att gestalta med röst och tal

Karin Rudfeldt



SAGAN OM SKÅDESPELAREN SOM ÅTERFANN SIN RÖST

Om konsten att gestalta med röst och tal

Karin Rudfeldt

ISBN 978-91-88407-59-7
X Position nr. 36



Lyssna på sagan via QR-koden.

Publikationsserien X Position
ISSN 2002-603X
© Karin Rudfeldt och
Stockholms konstnärliga högskola, 2025
www.uniarts.se

Omslagsillustration: Ella Rudfeldt/Al
ISBN 978-91-88407-59-7

Ingår i SKH:s publikationsserie
X Position som nr. 36

Fler publikationer ur serien via LIBRIS katalog
(<http://libris.kb.se/bib/w5lw8x34th8l3vdv>)



Innehållsförteckning

Gumman och skådespelaren	5
Startkonsonanten	11
Vokalerna	17
Rytmen och språkmelodin	23
Slutordet	33
Stödet	37
Andningen	43
Här och samtidigt där	47
Mellanrummet	51
Impulsens vagga	57
Rädslan	63





et var en gång en skådespelare och en gumma som gav sig ut på en vandring i skogen. Inte vilken skog som helst, nej i den här höll märkliga varelser till. Likt sagoväsen var de sprungna ur muntligt berättande och sceniskt gestaltande. Men låt oss inte gå händelserna i förväg utan ta det från början ...

En dag stod en skådespelare, full av förväntan, i en repetitionssal med ett dramatiskt verk i händerna.

”Det här blir bra,” suckade skådespelaren nöjd och slog upp de första sidorna i manuset. ”Allt det här dramat behöver för att nå sin fulla potential är mig. Jag kan omvandla idéerna till ett skådespel och sedan bjuder jag in publiken.”

Skådespelaren satte genast igång med god intention och hög insats. Dramats dramaturgi analyserades, karaktärer utmejslades, viljor och avsikter spårades. Det var ett lustfyllt arbete. Allt flöt på riktigt bra, men samtidigt var det något som försvårade processen, något som skavde. Flödet och den sceniska energin som så tydligt fanns nedskrivna i manus, verkade gå förlorade i det muntliga gestaltandet.

Så frustrerande! Skådespelaren svor och förbannade och märkte inte att en gammal gumma närmade sig. Hon stannade en bit ifrån, iakttog och ställde så sin fråga.

"Vad står du här och skriker för?"

"Det är den förbannade rösten", kved skådespelaren.

"Vilken röst?"

"Min förstås."

"Jaha, och vad är det med den?" undrade gumman lugnt.

"Den fungerar inte som den brukar!"

"När fungerar den?"

"För det mesta ... till vardags ... när jag inte tänker på den."

"Men inte nu?"

"Jag trodde mig ha en stark röst och en god känsla för språket, men det visar sig att jag hade fel. För jag hör hur det låter. Det är baktungt, replikerna fastnar och allt ekar tomt."

"Tänk vad bra att du hör det där", sa gumman. "Vad bra!"

"Vad då bra?" fräste skådespelaren.

"Ett gott öra är bästa vännen."

Skådespelaren blängde på gumman.

"Men det är obegripligt, fattar du inte? Att kunna, men ändå inte kunna."

"Jag skulle nog säga att det är ganska vanligt. Det gäller faktiskt för de flesta", sa gumman. "Det vi kan om språkhantering har en tendens att falla bort så fort det handlar om högläsning."

"Jo, det har jag märkt", medgav skådespelaren.

"Men när vi talar till vardags så har orden både kropp och själ."

Skådespelaren började plocka ihop sina saker och gjorde sig beredd att gå. Men gumman brydde sig inte om det utan fortsatte prata.

"Vi använder ord för att nå varandra och för att förstå oss själva och världen. Orden är alltid kroppsligt förankrade och sammanbundna med tanken och viljan."

"Men vad har det med mitt gestaltande att göra?" suckade skådespelaren.

”Allt”, svarade gumman och log. ”När människokunskap länkas till skådespelarkonsten blir den både konkret och magisk. Du förstår, kroppsliga kunskaper om språkhantering är mycket viktiga att ha med sig i det gestaltande ögonblicket. Det räcker inte att analysera den dramatiska texten eller att göra medvetna val. Det finns något i oss som är större, något som vi ska vara rädda om.”

Skådespelaren såg tvivlande på gumman, men kunde ändå inte låta bli att ställa sin fråga.

”Vad ska jag vara rädd om?”

”Du ska vara rädd om dig själv. Om ditt konstnärskap. Om din röst”, svarade gumman utan att tveka.

”Vad vet du om det konstnärliga?” suckade skådespelaren.

Gumman verkade varken vara skådespelare eller regissör eller något annat som skådespelaren vanligtvis hyste förtroende för när det gäller gestaltning.

”Jag har sett hur det egna kan blekna”, muttrade gumman.

”Vad menar du?”

”Om vi inte värnar om våra kroppsliga förkunskaper, så kan vi tappa bort oss själva och förlora vår inre kompass. Det gör oss till ett lätt byte för dem som vill att vi ska leverera det som passar dem. Kanske vill de skydda sig ifrån det alltför kroppsliga och sinnliga. Fast de hela tiden så gärna vill åt just det kroppsliga och sinnliga ...”

Skådespelaren insåg att de hade börjat gå, sida vid sida, utan att de verkade veta vart de var på väg.

”Vem är du?” frågade skådespelaren.

”Jag är en som länge har försökt sätta fingret på vad det är som gör att orden och andningen kan flöda, helt i förbindelse med avsikt och handling, i det vardagliga samtalet. Men att denna kunskap försvinner i gestaltandet av en text.”

”Det finns väl övningar för sånt!”

”Nja”, tyckte gumman. ”Det är oftast övningar som skyler över det som låter lite knackigt. Jag tycker att det vore både mer intressant och mer verksamt att försöka förstå vad det är som går förlorat i övergången mellan skrift och tal. Vad är det som sker? Vad är det som förändras? Detta sökande har fört mig till det kroppsligt intuitiva och nästan helt omedvetna.”

”Det som är intuitivt kan väl inte bli medvetandegjort.”

Skådespelaren stannade med gumman fortsatte att gå och efter en kort tvekan följde skådespelaren efter.

”Tänk om det skulle gå att medvetandegöra det som sker näst intill omedvetet.” fortsatte gumman och blev ivrig. ”Det skulle i så fall göra det möjligt att öva på det kroppsligt intuitiva.”

”Men vad skulle det vara bra för?” undrade skådespelaren.

”Då slapp vi slita med trivialiteter och förställningar. Istället kunde vi rikta vårt fokus mot den egna konstnärligheten och kreativiteten. Dessutom skulle vi kunna fördjupa och utveckla de kunskaper vi redan har, vilket i sin tur skulle ta oss till nya höjder i gestaltandets konst.”

”Det låter sig kanske göras”, sa skådespelaren.

”Först kan det kännas lite klurigt”, erkände gumman. ”Ett medvetandegörande av halvt dolda kunskaper och färdigheter kräver tålamod. Det behövs en nypa vänlighet när en börjar syna sig själv. Lite distans och humor kan också vara bra att ha med på resan. För det är ett krävande arbete, men det ger tusenfalt igen.”

”Jag är beredd!” sa skådespelaren. ”Låt oss genast börja arbeta med mitt dramatiska verk.”

Gumman dröjde lite med sitt svar. Hon vände blicken åt ett annat håll och skådespelaren undrade om hon alls hade lyssnat. Men så vände hon sig åter mot skådespelaren och kom med sitt förslag.

”Låt mig först ta dig med på en vandring. Låt oss tillsammans gå in i språkgestaltningens skog. Där finns vänner till mig. Några av dem är enkla och konkreta, medan andra är mer höljda i dunkel. Jag har lärt känna dem under mitt livslånga arbete med att gestalta utifrån röst och tal, att gestalta med kroppen som instrument. Mina vänner vill hjälpa till, de kan vägleda oss på vår vandring.”

”Okej”, svarade skådespelaren efter viss tvekan. ”Jag står ändå bara här och stampar. Okej. Jag följer med. Om du visar vägen.”

Gumman blev glad och lite rörd. Hon visste nog att hennes kunskaper i ämnet var goda, men det hade hon ingen glädje av så länge de låg orörda i hennes ficka. All kunskap vill prövas. Det är i mötet något kan ske, det är i mötet kunskapen blir till.

Så började de sin vandring.

In i den djupaste skogen.

Var och en med sina mål och avsikter.

Var och en i sin värld och ändå tillsammans.

Kanske gick de in i den skrivna textens snårskog.

Kanske var skogen den egna kroppens djupaste gömmor.

Kanske skogen var en tanke som ännu inte riktigt tagit form.

Kanske skogen fanns.

Kanske skogen inte fanns.

Men de vandrade likväl in i den.

Tveksamma.

Beslutsamma.

”De vi kommer att möta här är trevliga och roliga, men de kan också vara stingsliga”, sa gumman när de kommit in en bit i skogen. ”Det är bäst att vi inte avbryter dem medan de pratar. Men du får gärna ställa frågor till mig efteråt”.

”Okej”, sa skådespelaren och spejade ivrigt med blicken efter något, vad än det kunde vara.

”Se”, viskade gumman plötsligt. ”Där uppe på en gren sitter en av mina vänner.”

”Vem?” undrade skådespelaren.

”Det är Startkonsonanten”.

”Vilken av konsonanterna?”

”Vilken av konsonanter som helst, bara den kommer först i meningen, bara det är den första konsonanten i repliken”, förklarade gumman.

Skådespelaren och gumman gick fram till trädet och slog sig ner för att lyssna till Startkonsonantens berättelse.





Allt står och faller med mig. Hur och när jag formas är av största betydelse. Flödet, melodin och rytmen kan förändras om jag hanteras fel. Repliken blir lidande och hela historien förlorar sin spänst. Allt kan spåras till det första språkljudet, till mig, till startkonsonanten.

Egentligen skulle jag inte behöva bli så här upprörd. Jag skulle inte ens behöva beskriva vem jag är eller vad jag gör. Allt sker oftast helt enligt plan. Språket är ett utmärkt uttryck för människans vilja och riktning och avsikt. Jag som startkonsonant finns på ett helt naturligt och självklart sätt med i språkhanteringen.

Men saker och ting förändras radikalt när det kommer till högläsning, oavsett om det gäller poesi eller dramatik eller vilken annan text som helst. I övergången från skriftlig till muntlig framställning försvinner för det mesta kunskapen om mig. Och orden, som vanligtvis brukar flöda, stockar sig och måste betvingas med spänning och forcerad kraft. Allt i ett desperat försök att levandegöra berättelsen.

Tänk på mig i stället, vill jag viska. Använd mig för framåtrörelsens och flödets skull. Plocka upp till ytan den praktiska kunskap som slumrar i det halvt medvetna. Gå till botten med problemet! Lyssna till min erfarenhet och vishet.

I varje replik kommer startkonsonanten först. Men något behöver ske innan ljudet av mig sprider sig i etern. Det finns nämligen en viktig upptakt till mig. Det är en liten rörelse som är av största vikt. För utan den lilla språkrörelsen så förlorar orden sin förbindelse till avsikten bakom dem. Dessutom förlorar språkljuden sin självklara kroppsliga förankring.

Vi startkonsonanter formas av små muskler i tungan eller läpparna eller gommen. Det är viktigt *att* dessa muskler aktiveras, men *när* de aktiveras är faktiskt ännu viktigare.

Jag behöver få vara med från allra första början. Redan under inandningen, där tanken väcks, ska jag börja formas. Startkonsonanten hör samman med viljan, känslan och avsikten. Jag ska förstås inte formas fullt på en gång, det skulle ju hindra syret från att flöda in och skapa onödiga spänningar i strupen. Nej, jag talar om en lätt aktivitet i musklerna, nästan som en nervkittling i tungan, läpparna eller i gommen och som påbörjas under inandningen.

Om startkonsonanten behandlas fel, om upptakten försvinner, om den lilla språkrörelsen fattas, så kommer det att få negativa konsekvenser för både språkhantering och gestaltning. Då faller länken mellan kropp och tanke isär. Orden blir inte förkroppsligade och de förlorar sin tyngd och riktning. Och då hjälper det inte att veta avsikten med de nedskrivna orden för att få dem att låta trovärdiga.

Konsonanter är framåtrörelsens bästa vänner. Att studsa på dem ger fart och energi i berättandet och gestaltandet. Om jag som startkonsonant hanteras rätt, så kommer framåtrörelsen helt naturligt att dansa fram på de efterföljande konsonanterna, från början till slut. Det blir lätt att tala och det blir lätt att lyssna.

Men om det blir fel, vilket tyvärr ofta är fallet när det kommer till högläsning, så går mycket förlorat. När jag formas samtidigt som jag uttalas, utan den lilla upptakten i inandningen, så kan framåtrörelsen inte längre studsa fram på konsonanterna. Den faller i stället ner på vokalen närmast efter mig. Vokaler i all ära, men de kan inte så mycket om att studsa.

När framåtrörelsen väl har bromsats upp, genom att fastna på den första vokalen, så kommer den fortsätta att sätta sig på vokal efter vokal igenom hela repliken. Rytmen blir nu haltande och känslan av stiltje infinner sig. Energin sipprar ut och till det sista ordet finns det knappt någon kraft kvar.

Och det gjorde väl inget...

om det inte blev så besvärligt för den som talar,
om det inte blev så omusikaliskt för den som lyssnar,
om inte själva berättelsen förlorade spänst och dynamik.

Det finns ytterligare en orsak till att inte slarva med startkonsonanten. När det blir fel, när jag formas och uttalas samtidigt, så påverkar det vokalen efter mig. Jag skulle beskriva det som att vokalen trycks till, att den kläms fast i halsen. Istället för att vibrera och klinga i hela kroppen, som vokaler helst vill, förlorar den nu sin klang. Det börjar göra ont i halsen. Röstens blir tröttare och svagare och börjar spänna sig i ett försök att levandegöra orden i berättelsen.

Språkhantering är en känslig historia. Den är lätt att sätta ur spel.
För mig handlar det dock om mer än att undvika smärta i halsen,
eller att det ska låta snyggt och bra.
Det viktigaste för mig, och jag tror mig tala för alla delar av språket,
är att vi vill samarbeta med den sceniska gestaltningen.
För vi är varandras förutsättning.
Vårt samarbete kan lätt sättas ur spel.
Det kommer inte tillbaka bara för att det är efterlängtat.
Det räcker inte att viljan och tanken blir tydligare.

Men om den dolda kroppsliga kunskapen tas tillvara, om den plockas upp i
ljuset och övas på, så kan röst och tal fullt ut ställa sig i gestaltningens
tjänst.



”Men hur?” undrade skådespelaren. ”Skulle jag kunna få prova det där om formen före ljudet som startkonsonanten ylar om?”

”Säg paria”, föreslog gumman, ”och notera hur läpparna sluts när de formar p:et”

”Ja, det kan jag känna.”

”Märker du att läpparna börjar formas innan du uttalar p:et?”

”Ja, det gör de faktiskt.”

”Prova nu att göra fel med flit. Låt ljudet av p sammanfalla med rörelsen för att forma ett p. Känner du?”

”Ja, jag känner”, utropar skådespelaren. ”Vokalen blir liksom strakare, och den fastnar i halsen och det gör ont.”

”Mm, så blir det. Och det är verkligen ingenting vokalen eftersträvar. Den vill inte fastna i halsen. Den vill klinga i hela kroppen”, sa gumman

”Vad var det nu startkonsonanten sa om att väckas redan i inandningen?”

”Ja, det är viktigt förstås”, sa gumman. ”Det blir skillnad om p:et börjar formas redan i inandningen. Det skapar ett lugnare andnings flöde. Och det binder samman språket med tanken och viljan.”

Gumman och skådespelaren reste sig och gick vidare in i skogen.

”Du”, sa skådespelaren, ”vilka sitter på stenvallen där borta?”

”Det är vokalerna”, skrattade gumman. ”De gillar att hänga runt tillsammans. Kom så hör vi vad vokalerna har på hjärtat.”



i är vokaler. Vårt namn kommer från latin, från ordet vocalis, och det betyder sång. Vi älskar att vibrera i kroppens alla rum och håligheter. Därifrån sprider vi oss i vida cirklar. Vi går från en kropp till en annan, från ett sinne till ett annat. Vi står nära känslan. Vi berör och öppnar fantasins portar.

Vi kan färga och forma och förändra berättelser. Det kanske låter förunderligt, men vi vokaler påverkar alltid den konstnärliga tolkningen av dramatiska texter. Det är framför allt undertexten vi gärna leker med. Undertexten som outtalat förmedlar innebörden av orden.

Utan att förändra något i den dramatiska texten, utan att byta ut ett enda ord, kan vi få repliker att gå från en självklarhet till en annan. Vi bygger upp inre scenerier som får karaktärer att byta sinnelag. Vi kan sätta situationer i olika ljus. Vi kan måla själva berättelsen i olika färger.

Situationer och karaktärer tolkas ofta utifrån egna erfarenheter. Konventioner kan ligga till grund för de ibland omedvetna valen. Vi vokaler bjuder in till en läsning av texten som är kroppsligt intuitiv och samtidigt medvetet reflekterande. För vi både vill och kan sammanbinda tanken och känslan. Det går att medvetandegöra och praktiskt erfara vår förmåga. Vi kan ge fler och ibland oväntade tolkningar av både text, karaktär och situation.

För att bli medveten om vår möjlighet och betydelse, för att lära känna våra olika temperament och riktningar, för att kroppsligt erfara oss, föreslår vi att du öppnar dig för oss. Att du öppnar dig för de möjligheter vi vokaler har att erbjuda.

Många försöker placera vokaler och överdrivet forma oss. Vi föredrar andra tillvägagångssätt. Det kan räcka att endast tänka på en vokal vid inandningen för att sedan låta den klinga under utandningen. Tanke och andning hör ihop. Tanken är kroppslig om vi låter den vara det. Tanken förbereder kroppen på det som komma skall.

Visst får vi det att låta lätt? Men det är förstås inte hela sanningen. Vokalen svarar kanske inte på första försöket. Ofta ligger spänningar i vägen, både mentala och fysiska, som gör det svårt för oss att träda fram. Då återstår det bara att fortsätta söka oss. Det finns inga genvägar, inga lätta svar.

När spänningar släpper så ger vi oss tillkänna. Vi kan välja bröstet, pannan, bäckenet eller någon plats i kroppen till vår hemvist. Därifrån sprider sig våra vibrationer vidare ut i världen.

Lek med tanken att vokaler bär på olika egenskaper.

Å ger stabilitet och säkerhet och hjälper dig att bli jordad.

A hjälper dig att finna elden som ger dig kraft och starka uttryck.

O låter dig känna längtan och sorg, men även åtrå och begär.

HA kan göra dig lekfullt lätt, eller kanske stickande elak.

Välj en av dessa vokaler och låt den klinga under långa, långa utandningar. Sjung en ton i taget. Vandra högt, högt upp i skalan och sedan långt, långt ner. Låt det bli som det blir. Försök att vara avspänd och samtidigt fokuserad och riktad genom varje ton. Ge dig ut på en upptäcktsresa. Använd din kraft, vila i din jordade kropp. Det är inte för skönhetens skull, det är inte vackra toner vi eftersträvar. Det är energin vi söker. Och färgen. Och stämningen. Hur påverkar vokalen dig? Vilken känsla väcker den?

Gå nu från den tonande vokalen till texten, från de klingande tonerna till den dramatiska monologen. Det handlar inte om att överdriva vokalen i själva textgestaltandet, utan det handlar om att stanna kvar i stämningen från sången och låta den påverka gestaltningen.

Prova sedan att sjunga på en annan vokal och så tillbaka till samma monolog. Kanske har undertexten förändrats.

Vi vokaler har en speciell förmåga att förena ljud, ord, tanke och känsla. Men när det kommer till det språkliga uttrycket, då vill vi vara en del av språkets matta. Där vill vi inte överdrivas eller hängas på. Låt konsonanten studsas framåt och låt oss klinga. Vi vill göra det på lika villkor. Berättandet står alltid i centrum.



”Oj, det där låter spännande.” Skådespelaren vände sig ivrigt till gumman och fortsatte, ”skulle du kunna ge mig ett konkret exempel på hur vokaler kan påverka tolkningen av karaktärer och situationer?”

”I ett grekiskt drama måste en kung offra sin älskade dotter för att få vind och därmed kunna segla med hela sin arme till det krig som väntar. Hur skulle den kungen kunna gestaltas?” började gumman fundera. ”En kung är en kung och det påverkar ofta läsningen och tolkningen. Här ligger konventionen och kräver sitt. Det gör det lätt att nästan utan reflektion ha vokalerna Å eller A som grundfärg.”

”Okej, men kan du påminna mig igen vad de vokalerna står för.”

”Å kan vara som jorden, stadig och grundad. A kan vara som elden, kraftfull och stark”, svarade gumman.

”Men jag ska alltså inte överdriva alla Å eller A som finns i texten?” undrade skådespelaren.

”Nej, inte alls. Verkligen inte”, sa gumman. ”Du öppnar kroppen för olika stämningar och energier när du med stark stämma sjunger på vokalen. Och dessa stämningar får påverka kungens karaktär.”

”Kan jag välja någon vokal som inte är så självklar som Å eller A?” undrade skådespelaren.

”O skulle förändra situationen” sa gumman. ”Vokalen O öppnar för sorgen och längtan. Genom den stiger en annan kung fram.”

”En man som sörjer sitt uppdrag, en kung som inte vill döda sin dotter, men gör det ändå”, funderade skådespelaren.

”Vad skulle HA kunna tillföra berättelsen?” fortsatte gumman. ”HA ger en lätthet, ja nästan en euforisk glädje. Men i HA finns även en galen och diabolisk kraft. Hur blir gestaltningen av kungen utifrån den känslan?”

”Är det verkligen sant att vokalerna har de här egenskaperna?”
undrade skådespelaren lite skeptiskt.

”Sant och sant”, sa gumman. ”Vokaler är påtagligt kroppsliga och deras vibrationer berör. Det skapar olika känslor eller färger i oss och det hjälper oss att förkroppsliga ord som stark, ledsen, galen eller längtande. Ja, det kan faktiskt vara ett sätt att förbinda det medvetna med det undermedvetna. Föreställningsförmågan hjälper oss ...”

”Men vilka är det där?” avbröt skådespelaren. ”De verkar vara alldeles ihop trasslade. Ser du hur de slingrar de sig runt varandra och runt det där trädets stam?”

”Ja, visst är de fina tillsammans”, skrockade gumman. ”Det är rytmen och språkmelodin. De hör verkligen ihop. Kom så lyssnar vi till deras tankar.”



rytm och språkmelodi. Det är vi. Tillsammans utgör vi språkets prosodi. Vi betonar, intonerar och skapar dynamik. Som vågor av energi glider vi fram genom replikerna, genom dikt och dramatik. Vi agerar alltid tillsammans, vi slingrar oss runt varandra och vi påverkar varandra.

Men låt oss till en början presentera oss var och en för sig. En sak i taget underlättar både för den som vill berätta och för den som vill förstå. Rytmen får börja och sedan kan språkmelodin fortsätta. Så avslutar vi vår berättelse tillsammans.

Rytmen, det är jag. Jag finns överallt. I dansen och musiken, i hjärtats slag och blodets pulserande. Jag finns i dygnets växlingar och vågornas böljande. Men framför allt tycker jag om att jag är knuten till språket.

Det är upp till mig att förkroppsliga språkets rytmik. Ordens inneboende dynamik ger mig mina förutsättningar. Växlingarna mellan tryckstarka och trycksvaga stavelser skapar ett rytmiskt pulserande. Jag ger den betonade stavelsen ett extra tryck. Eller så kan jag förlänga den. Tryck och tid är mina metoder.

Jag finns förstås i alla texter skrivna på vers, som Shakespeares jambiska blankvers, eller ett Ibsendrama på knittel. Jag lyfter fram diktens versfötter, oavsett om det handlar om trokéer och daktyler, eller om jamber och anapest. Men jag vill verkligen betona att jag finns överallt i språket, i såväl prosa som i modern dramatik och i det vardagliga samtalet.

Även i tanken finns en slags böljande rytm, men den är inte knuten till betonade och obetonade stavelser, utan förhåller sig till innehåll och avsikt. Meningens uppbyggnad är det språkliga uttrycket för tankens gång. Ibland går tanken i ett rakt led från stor bokstav till punkt. Eller så kan tanken brytas med sidospår och fördjupningar och det visas genom kommatecken. Det är det här som kallas interpunktion.

Det är viktigt att förhålla sig till både interpunktionen och rytmen när det kommer till formbundna texter. Helt ödmjukt föreslår jag du i det första mötet med texten ska börja med interpunktionen. För att förstå innebörden av orden och för att få ett grepp om sammanhanget, så är det mer hjälpsamt att till en början utgå från tankegången. Läs varje mening från stor bokstav till punkt, oavsett hur verserna är skrivna. När det sedan blir det min tur, då vill jag att du ger rytmen all uppmärksamhet, då vill jag arbeta med, då vill jag svänga!

Finns det nåt värre än en blankvers som inte svänger? Vad skulle Shakespeare säga om det? Jag förstår att det kan vara svårt, det är klart jag gör. Blankversen består av jamber. Varje jamb har rytmen kort – lång, alltså en obetonad stavelse följt av en betonad stavelse. Det är fem jamber per rad, så jag skulle säga att blankversen går i femtakt. Musiken vi lyssnar till idag går för det mesta i fyrtakt. Eller så kan den gå i tretakt. Så det är klart att femtakt känns främmande och ovan. Men försök ändå!

Visst kan jag till en början behöva överdrivas, jag kan behöva skanderas. Det är förstås hjälpsamt att gå runt mig i rummet. Men sedan gäller det att förbinda rytmen med berättandet och med den sceniska energin. Att få mig så kroppsligt förankrad att jag med lätthet öppnar dörrar till intuitionen, så att berättelsen börjar vibrera och textens idéer kan ta gestalt.

Ibland tänker jag på Strindberg, denna rytmiska dramatiker och författare. Jag fantiserar om hur roligt han måste ha haft när han diktade. Han lär ha sagt att "först komma rytmen, sen komma orden." Det tycker jag låter bra! Strindberg skrev sitt första dramatiska verk, Mäster Olof, på vers. Kanske valde han knittel för att den var på modet då. Ibsen spelades flitigt på teatrarna och han skrev några av sina dramatiska verk på knittel.

Knittel är ett gammalt versmått från medeltiden. Den har en ganska fri rytm, men varje rad har fyra betonade stavelser. Och så ska det rimma. Det finurliga med knittel är att den också är modern. Knittel är som rapp. Jag undrar om Strindberg upplevde rappens härligt framåtdrivande energi när han skrev:

*"Ve den som släckt den heliga låga
Som en gång flammat i dennes bröst.
O, huru tröstlöst då alla fråga,
Men ingen svarar på en ropandes röst.
Har jag ej stridit, har jag ej vakat?
Ej ungdomens fröjder jag ännu smakat.
På fältofot jag levat och sovit på mitt svärd.
Och kraft jag ägde att trotsa en värld
Av våld och vrånghet och synd och flärd"*

Att få fatt i mig görs bäst när leken får vara med. Då kommer det självklara och kroppsliga rytmsinnet fram. Prova att läsa knitteln med ett svängigt rap beat till. Känn på flödet!

När det handlar om texter som inte är skrivna i bunden form, så finns det även där ett sätt att stiga in i den rytmiska atmosfären och därmed öppna sig för sin förmåga att skapa liv och rörelse i textarbete. Jag talar om att undersöka hur varje replik rytmiskt startar. Det är alltså enbart en fråga om huruvida starten av varje mening är stigande eller fallande. Resten av repliken är förstås helt fri från form och versfötter.

När meningens första ord börjar med en betonad stavelse, så kallas det för en fallande start. "*Vinden blåser så starkt idag.*"

Ta ett stort steg framåt och slå ut med armen på den betonade första stavelse.

Stigande start kallas det när en obetonad stavelse kommer före den betonade stavelse. "*Idag blåser vinden ovanligt starkt.*"

Ta först ett kort, snabbt steg på den obetonade stavelsen, och sedan ett långt steg och slå ut med armen när den betonade stavelsen kommer.

Stigande start kan även ha två obetonade stavelser före den betonade stavelsen. "*Det är väldigt blåsigt väder idag.*"

Då blir det två små snabba steg först och sedan det långa steget och slå ut med armen.

Olika personligheter låter alla repliker vara stigande eller fallande.

En mer avvaktande hållning till alla startar påverkar karaktär och situation på ett annat sätt än ett temperament som rusar in i varje replik.

Det är inget fel med. Men det är bra att kunna variera sig.

Att se hur stigande och fallande starter är inskrivna i textens partitur.

Att kunna öppna sig för olika temperament, för andra förhållningssätt.

Att medvetet kunna välja.

Genom mig kan orden förlängas och texter förhöjas utan att det för den skull låter det minsta onaturligt eller konstlat. Ingenting av trovärdigheten behöver gå förlorad i arbetet med rytmen. I alla fall inte så länge det förlängs som förlängas skall. Då återstår det bara att fråga sig ...

vad är det som ska betonas och förlängas i den tryckstarka stavelsen?

Frågan är enkel och svaret är enkelt. Men att veta och att göra går inte alltid hand i hand. Speciellt inte när den språkliga kunskapen ligger bortom den medvetna tanken.

I gestaltandet av text, oavsett om den är skriven i fri eller i bunden form, så är det just här som det ofta blir fel. Alla tenderar, troligtvis utan att ens tänka på det, att förlänga vokalen i den betonade stavelsen. Visst är det vokalen som utgör grunden för indelning av stavelser, men det är ändå inte alltid vokalen som ska förlängas. För att det gestaltande språket ska låta naturligt, även när det är förhöjt och förlängt, gäller det att veta och att kunna göra rätt.

Om vokalen i en tryckstark stavelse är *lång* så ska vokalen förlängas.

Om vokalen är *kort* så är det den efterföljande konsonanten som förlängs.

Så varför inte undersöka detta? Stanna upp en stund och markera i texten om det är vokalen eller den efterföljande konsonanten som ska förlängas. Det här gäller både för sång och talad text. Det är inte enbart en fråga om att uttala orden rätt, utan detta tålmodiga arbete lägger grunder för det flow som nu sprider sig genom både text och kropp.

”Skulle du lite kort kunna förtydliga vad som ska förlängas i en tryckstark stavelse innan språkmelodin tar över ordet”, viskade skådespelaren.

”Visst,” sa gumman. ”Jämför orden *va/en* och *vallen*. Betoningen i dem båda ligger på den första stavelsen. Ordet *va/en* har en lång vokal, så då är det a:et du ska betona, som du ska trycka på, eller förlänga. I ordet *vallen* är a:et en kort vokal och då förlänger du den efterföljande konsonanten, i detta fall blir det L.”

”Okej, jag fattar. Men varför skulle jag rappa Mäster Olof?” undrade skådespelaren.

”För att det är kul”, svarade gumman. ”Men framför allt för att det blir rätt när vi i farten väljer mellan att betona vokalen eller den efterföljande konsonanten. I leken gör vi rätt, då vi släpper fram vår inneboende musikalitet. Men när det arbetas med vers, som i Shakespeares dramer, blir det ofta fel och vokalerna betonas oavsett om de är långa eller korta. Då blir det svårt att förstå för den som lyssnar.”

”Var kan jag hitta den där texten?”

”Den finns i Nationalupplagan av Strindbergs samlade verk, nummer 5. Sidan 331 om jag minns rätt,” sa gumman. ”Men nu tror jag språkmelodin känner sig redo att ta över med sin berättelse.”

Språkmelodi är mitt namn och det melodiska är mitt kall. Det svenska språket har en sångliknande karaktär. Här finns många och långa vokalljud. Det är jag som intonerar. Det är jag som varierar tonhöjden. Det är jag som färgar känslan bakom orden.

Jag kan låta bli att variera tonhöjden om jag så önskar och låta hela repliken ligga melodiskt rak. Men om jag tycker att något är viktigt, framför allt om det väcker en stark känsla i mig, så använder jag det melodiska språnget mellan två stavelser. Istället för att trycka på det viktiga ordet i meningen, glider jag med ett stort steg uppåt eller nedåt i tonhöjd. Det skapar känsla det!

Som språkmelodi kan jag alltså förhöja ord och känsla. Och det brukar tas emot som en självklarhet. Av den som lyssnar i alla fall. För den som i nyvaken medvetenhet om mig använder sig av ordens inneboende musikalitet, kan det till en början tyckas överdrivet och konstigt. Trots att jag är vanligt förekommande i det vardagliga samtalet. Men då sker de melodiska sprängen på ett omedvetet plan förstås.

Jag tycker att det är viktigt att kunna hantera mig. Viktigt att våga ta språnget mellan olika tonhöjder. För så gör vi i vardagsspråket, så varför inte på scen? Denna eviga rädsla för överdrift. Det är faktiskt intressant att jag kan upplevas som så skrämmande. Jag vet inte varför, men jag anar en viss genans hos den som talar. Musik har en förmåga att blottlägga, att öppna upp den hårda rustningen och släppa in det oväntade.

Svenska språket är förvisso inte lätt när det gäller språkmelodi, trots att jag betyder så mycket. Min melodi varierar dessutom i olika dialekter. Jag förstår att det kan vara svårt att hantera mig när det ska övas på det som kallas rikssvenska. För här kommer förstås de olika dialekterna med olika svar på vad som är rätt och fel angående stigande och fallande tonhöjd.

Men det finns i alla fall några regler om mig i relation till rikssvenskan. Reglerna är fulla av undantag, men jag vill ändå berätta om dem och hoppas att det kan vara till lite hjälp .

De flesta tvåstaviga ord är stigande.

(tavla, dansa)

Undantag från denna regel är verb som slutar på -er, de faller i tonhöjd.

(sjunger, viner)

Dessutom faller substantiv som i sin grundform är enstaviga i bestämd form.

(en hund - hunden, en vind - vinden)

Även undantagen har undantag. Reglerna är inte absoluta, men de är vägvisande. Ett sätt att ta ut språkmelodin, att ta reda på om tonsprånget ska gå uppåt eller nedåt, det är att göra det melodiska språnget mellan två vokaler gålet stort. Prova och lyssna och prova igen.

Har jag väl stigit in i det medvetna, har örat öppnats för de melodiska sprången mellan vokaler, så kan jag sedan lätt varieras och nya dialekter kan sätta sig i kroppen.

Tveka inte.

Lek lite.

Var inte rädd för att låta känslorna ta form.

Låt melodin beröra dig och den som lyssnar till dig.

Rytmen och språkmelodin stiger och faller som vågor genom alla texter och i allt muntligt tal. Vi skapar rörelse och flöde när vi dansar som vinden genom trädens kronor.

Det finns ett förklarande ljus över oss. Vi utgör språkets prosodi. Prosodin har stor betydelse för att hjärnan ska kunna tolka ord. Tack vare oss blir berättelser begripliga. Vi bringar förståelse både på scen och i det vardagliga samtalet.

Lyssna till oss när du gestaltar. Vi är behjälpliga i karaktärsarbete, både när det gäller sång och talad text. Sök oss. Se vad vi kan tillföra.

Vi kan utmana och föra ut dig på okända marker.

Vi kan hjälpa dig finna trygghet.

När vi bringas från det omedvetnas mjuka mörker och till medvetenhetens upplysta rum, då brukar det till en början låta ganska illa.

Vi kan till och med i värsta fall slå ut varandra och därmed oss själva.

Med fokus på en av oss blir den andra ofta lidande.

Det är ändå smällar vi får ta på vägen till fullbordan.

För vi vill att språket ska leva och dansa och sjunga.

Så att berättelsen lever.

Så att aktörer och publik kan dyka ner i tragedier och fantasier.



”Nu vill jag nog ha ett konkret exempel på hur de kan slå ut varandra.”

”*Vinden vilar, stillhet råder*” citerade gumman. ”Dikten bygger på trokéer, lång – kort. Prova att överdriva rytmen.”

”Okej. **Vin** – den **vil**-ar, **still** – het, **råd** - er.”

”Snyggt!” utbrast gumman. ”Nu förlänger du rätt i relation till lång och kort vokal. Tänk vad du lärt dig. Det visar på ett gott öra, på musikalitet. Men du låter språkmelodin följa rytmen. Som om de skulle stiga och falla på samma sätt. Men det gör de inte.”

”Hur ska vara då?”

”Språkmelodin har sina egna vägar. Den utgår från vokalernas tonläge. I relation till den första vokalen, så kan den andra ligga högre eller lägre i tonhöjd i ett tvåstavigt ord. Är du med mig?” frågade gumman.

”Ja, typ.”

”*Vinden* har ett fallande tonsprång mellan vokalerna i och e, *vil*ar ett stigande, *stillhet* stigande, *råder* fallande. Prova nu, överdriv. Höj eller sänk melodin mellan vokalerna och gör vågrörelsen med händerna.”

”Det känns lite överdrivet.”

”Ja, det brukar kännas så. Men för mig som lyssnar låter det helt okej”, sa gumman. ”Prova nu att göra den melodiska vågen med händerna och gå rytmen med fötterna.”

”Oj, svårt.”

”Det kan väl få vara svårt en stund, jag lovar att det blir lättare med tiden. Som att lära sig cykla. Till slut går det av sig självt. Ibland behöver vi gå den krångliga vägen för att komma fram till lättheten ...”

”Du!” avbröt skådespelaren. ”Det sitter en typ med självsäker uppsyn på stubben där borta. Ska vi gå dit?”

”Ja”, sa gumman, ”det är Sista ordet som vill berätta något för oss”



om det allra sista ordet avslutar jag varje replik. Det intressanta är emellertid inte *när* jag kommer, utan *hur*. Kommer jag med kraft? Med förväntan? Med nyfikenhet?

Hur lätt kan jag flyga? Hur mycket plats får jag ta? Har jag energi nog för nästa tanke? Har jag det driv som krävs för fortsättningen?

Om stress och spänningar slår ut den flödande andningen, så finns det sällan tillräckligt med energi kvar till slutet av meningen. Syret har förbrukats redan på det första ordet. Det som inte är så viktigt. Jo, det är förstås viktigt i relation till andning och flöde. Naturligtvis är starten av en replik avgörande även för mig och min plats på spelplanen.

Men jag är betydelsebärande. Det gör att det krävs något extra av mig. Startorden har det lättare på det sättet. De är ofta enstaviga och obetydliga, medan jag har tyngd och är viktig för berättelsen. Det kan i sin tur medföra en mer eller mindre medveten lust att beskriva eller rent av illustrera mig. Avsikten är nog god men det brukar inte bli så bra.

Vad jag behöver är oftast mer plats än vad som bjuds mig. Att ge mig plats, att låta mig komma till min rätt, det har med sinnlighet att göra, det påverkar den dramatiska nerven. I stället för att lägga fokus på att beskriva mig, så vill jag helt enkelt låta mig avnjutas. Nu talar jag konst. Nu talar jag gestaltning.

Jag menar verkligen inte att jag vill framställas enbart med skönhet och vackert tal, nej, hos mig finns plats för både råhet och expanderande kraft. Men jag söker sinnligheten. Den hjälper mig att skapa magi.

Därför är rytmen och språkmelodin viktiga för mig. De ger mig det utrymme jag behöver för att få fart, få kraft, få luft under vingarna. Tillsammans med dem kan jag även öppna upp för det oväntade. Det som överraskar och som kan väcka förundran. Något som är bortom det redan uttänkta och väl förberedda.

Om jag inte får nog med energi och riktning, så kommer slutet av repliken att falla ner på golvet för någon annan att plocka upp. Så tröttsamt det är med detta eviga upplockande av nedfallna repliker och att om och om igen behöva ta ny sats. Det är då tröttheten sprider ut sig och känslan av stillastående blir ofrånkomlig.

Om jag som slutord riktas uppåt, eller inåt, eller framåt spelar ingen roll. Så länge jag har riktning och energi. Då kommer jag att skapa rymd för det som kommer efter mig, skapa något att förhålla sig till, något att rida vidare på.

Nu vill jag avslutningsvis ge lite plats åt den allra sista konsonanten. Den som avslutar mig, den som avslutar meningen, tanken, repliken. Den är bara en liten del av mig, av det sista ordet, men dess betydelse för framåtrörelsen i språket bör inte underskattas. Även andningen påverkas av hur den sista konsonanten hanteras. Den utgör själva sinnebilden av begreppet rikta – släppa.

För det första gäller det att se till att den sista konsonanten får finnas, att den hörs. Jag skämtar inte. Det är ganska vanligt att den sista delen av mig blir svald. Ett grymt öde för en konsonant och en skam för mig som sista ord. Men också ett förödande beteende för den som talar.

Konsonanten ska alltså uttalas tydligt med alla små muskler som behövs, men sedan gäller det att slappna av i tungan, i läpparna och strupen. Lika viktigt som att forma slutkonsonanten är att kunna släppa taget om den. Det gör vi när vi pratar till vardags, men i textgestaltning håller vi av någon orsak ofta kvar formen, som en spänning, för att släppa först när vi behöver dra in ny luft.

Forma, släppa och sedan kommer det viktiga tredje steget, nämligen att i tanken följa konsonantens färd framåt, följa dess riktning. Då sker nämligen detta märkliga att syret strömmar in. Konsonanten släpps och färdas bort och luften flödar in. Vi behöver alltså inte dra i oss luft om vi hanterar slutkonsonanten på detta sätt.

Avsikten med orden, med replikerna, är ju att de vill något.

De riktar sig mot något eller någon.

Låt mig vara betydelsefull!

Ge slutordet plats! Ge mig rymd! Låt mig färdas.

Låt mig vara det sista ordet för det som komma skall.



”Det där var verkligen en kaxig typ”, utbrast skådespelaren. ”Varför skulle inte första ordet kunna vara lika viktigt som det sista?”

”Startorden är för det mesta inte lika betydelsebärande.” sa gumman

”Vad menas med det?”

”Prova att läsa en bit ur ditt manus. Läs bara första orden på alla meningar. Stapla dem på varandra. Som en dikt. Blir det någon begriplig berättelse av dem?” frågade gumman.

Skådespelaren läste alla startorden högt.

”Nej, det blir det ju inte”, erkände skådespelaren.

”Jag tänkte väl det”, sa gumman. ”Läs nu de sista orden i alla repliker. Hur blir de tillsammans? Skapar de en tydligare bild?”

Nu läste skådespelaren de sista orden i varje mening.

”Jag förstår vad du menar med betydelsebärande. Med sista orden får jag ett grepp om textens innehåll. Men varför denna kaxiga attityd?”

”Det sista ordet, men även de andra som vi har träffat hittills, är självsäkra”, sa gumman. ”Det beror på att de är relativt konkreta. Då är det lätt att vara tveklös. Nu är det emellertid dags för oss att ta steget in i den del av skogen som rymmer de lite mer eftertänksamma. Jag tror vi börjar med Stödet. En inte särskilt munter typ. En som tvivlar på sin existens. Låt oss lyssna till stödets klagan.”



m jag ens finns, varför skulle mitt namn vara Stödet? Det ordet missbrukas så ofta. Saker sägs ske i mitt namn, men gör de inte mer skada än nytta? Jag känner mig utnyttjad.

Vem frågar vad jag vill? Vem undrar vad jag kan?

Det talas alltid om hur viktigt det är att arbeta med stödet. Och då avses för det mesta något så förskräckligt som att slå in magmuskulerna i början av repliken. Visst blir det en stark start på utandningen om man i början av den slår in magen med full kraft. Det kan jag inte förneka. Men på vilket sätt skulle det hjälpa? På vilket sätt skulle det ge stöd? Det gör ju bara att luften pressas ut fort och hårt och att all kraft slår till på första ordet och sedan räcker inte syret till resten av frasen.

Det hårda trycket i ansatsen gör mig så ledsen, för det skapar onödiga spänningar i både bröstorg och hals. Vilket är en mindre katastrof. För om det är någonting som hjälper mig att stödja så är det avspänning. En avspänd kropp med både tyngd och riktning är det som ger full tillgång till det klingande instrumentet.

Jag kan inte nog ofta påminna om detta. Avspänning. Avspänning. Det kan tyckas enformigt, men vill du ha med mig i leken, vill du känna av mitt stöd, då är den avspända kroppen den bästa förutsättningen för det. Stödet kommer inte genom våldsamma handlingar, men jag kan finnas som ett stöd i de mest våldsamma gestaltande uttrycken.

Vore jag enkel att beskriva skulle jag naturligtvis göra det. Jag skulle omedelbart träda fram och peka ut precis var i kroppen stödet sitter och berätta hur jag fungerar. Nu är det inte så lätt, för det finns inga snabba genvägar till mig. Men om någon har tålamod nog att lyssna, både till mig och till sig själv, så gör jag förstås gärna ett försök att berätta och vägleda.

Jag fungerar som bäst när det finns ett lyhört samarbete mellan kropp och tanke. Som stöd ger jag mig tillkänna när den praktiska erfarenheten och reflektionen möts i ömsesidig dialog. Jag talar nu om konsten att både styra sig själv och samtidigt kunna lyssna till sig själv. Och om det svåraste av allt, nämligen att låta saker ske utan att lägga sig i.

Så låt oss se vad ett stöd värd namnet skulle kunna vara ... Jag är som de flesta lite lat av naturen. Jag vill absolut inte bli slagen för att komma igång, men jag kan behöva bli påmind om min existens. Att sjunga starkt på långa klingande vokaler är ett bra sätt att väcka mig. Men ta inte i med full kraft från starten, utan börja lite lugnare och låt sedan varje ton expandera i styrka och volym. Det sker inte av sig självt så här måste du med viljan hjälpa till med expansionen.

Djupt nere i ryggen, ner mot länden och kanske djupare än så, finns ett stöd för den framväxande tonen. Något som bär den, som stärker den. Som hjälper den att klinga allt starkare och nå allt längre utan att det pressar och sliter på rösten. Bästa sättet att aktivera mig är att aktivera ryggen. Ryggen är min bästa vän. Ryggen hjälper mig att stödja.

Det är förstås muskler i ryggen som arbetar, men det går inte att med viljan styra dem. Nu gäller det att lita på kroppens inneboende intelligens och förmåga. Att sätta igång en process och samtidigt hålla sig lugn i den.

Det viktiga, det som jag kallar att samarbeta med sig själv, är att inte försvåra det som nu sker, att till exempel försöka hjälpa till genom att spänna muskler i halsen eller bröstet. Det är inte helt enkelt att tillåta en spänning i ryggen och samtidigt arbeta med avspänning i bröstet. Men det är inte omöjligt och det är faktiskt nödvändigt.

Tillsammans två och två kan ni utforska det kraftfulla uttrycket i avspänning. I överlämnandet av sin tyngd till någon annan är det näst intill omöjligt att spänna kroppen på fel ställen. Häng på varandra, ge och ta emot tyngd och tala eller sjung samtidigt med full kraft. Ensam kan du prova att sakta fälla överkroppen framåt samtidigt som du sjunger långa starka toner.

Att tala tydligt innebär mycket mer än att överdrivet artikulera med alla små muskler som finns i ansiktet. Överdrift kan behövas ibland för att väcka trötta muskler till liv. I slutändan är det dock avspänning som bär. Hur lite muskler behövs för att få till ett tydligt artikulerat språk?

Konsonanterna formas med tunga och läppar men de har även en djupare förankring. Känn efter! Var startar ett D eller ett M? Kanske kan du känna hur konsonanterna tar sats djupt ner i kroppen, i bäckenet, eller någonstans längs med ryggraden. Jo då, det är muskler som aktiveras, det vill jag inte förneka. Men överdriv inte! Låt det ske av sig självt.

Lägg handen på huvudet. Känn vibrationer från konsonanterna där. (om du slår in magen i början av en replik så förlora du dessa vibrationer). Känn hur de vibrerar genom skallen och genom handen. Inte alla konsonanter skapar vibrationer, men de som är tonande gör det. I sökandet efter vibrationer aktiveras ryggen. En aktiv rygg gör mig stark. Den stärker stödet.

Nu när avspänningen och kraften samarbetar kan jag ta ett steg till och börja närma mig gestaltningens djupa gömmor. Nu har jag upprättat en kontakt med korsbenet, med det andra ansiktet, den andra riktningen. Likt den romerska guden Janus, som med två ansikten kunde titta både framåt och bakåt samtidigt, kan jag vara dubbelsidig. Jag kan hålla den dramatiska spänningen vid liv. Som det stöd jag är kan jag bära på det motsatta alternativet i varje sceniskt moment.

I Shakespeares dramer möter vi ungdomar som älskar livet så starkt att de längtar till döden. Hos Strindberg kan kärlekslängtan bli så stor att den väcker hatet till liv. I varje karaktär och i varje situation finns minst två motsatta känslor. Att i det gestaltande ögonblicket kunna närvara de dubbla känslorna, att kunna gå emellan dem, rent kroppsligt och röstmässigt, öppnar för ett kroppsligt intuitivt gestaltande. De dubbla spelplatserna är sammanlänkade och berör hela tiden varandra.

Så jag vill vara ett stöd för rösten, men också ett stöd i gestaltandet av dramatiska texter. Det ena är nämligen beroende av det andra. Att vara ett stöd som inte är kopplat till gestaltning, det är jag inte intresserad av. När jag fungerar finns de kraftfulla utspelen utan manér och illustrationer. Borta är det enkelspåriga spelet och karaktärer och situationer får färg av de många bottnar som livet självt oftast har. Genom att kroppsligt förankra mig, får fantasin fritt spelrum. Idéerna kan förverkligas. Sök mig. Sök ditt stöd och din berättarkraft. Det är klart att det är viktigt att finna mig. Hoppas vi ses.



”Det till en början förtvivlande stödet blev lite munter till slut”, tyckte skådespelaren.

”Ja, bara stödet får klaga lite så brukar det bli bra och sen kan stödet ta stora kliv”, sa gumman.

”Men hur skulle jag rent praktiskt kunna arbeta med de dubbla känslorna, med det som stödet kallade Janusansiktet?” undrade skådespelaren.

”Det finns inget lätt svar... Men föreställ dig att du har en avsikt och känsla som strömmar ur dig genom ditt ansikte och att det färgar rösten. Det är så vi ofta gör. Men för att samtidigt hålla den motsatta känslan och avsikten vid liv, så behöver du kroppsligt förankra den i korsbenet. Som om du talar genom det, åt andra hållet, med en motsatt känsla, med en annan röst. Nu har du förberett kroppen för att gå mellan dessa känslor, mellan uttrycken, mellan två ansikten. Prova och se vad det kan ge dig.”

Skådespelaren skulle just börja när något annat drog uppmärksamheten till sig. En plötslig vindil fick aspens bladverk att darra. Skådespelaren tyckte sig höra ett litet förtjust fnitter i vinden.

”Vad var det där?”

”Det var nog andningen som gav sig tillkänna”, sa gumman.

”Alla vi mött här i skogen har talat om andningens betydelse för dem,” sa skådespelaren.

”Ja, andningen är själen”, sa gumman. ”Kanske vill hon säga några ord till oss”.

Skådespelaren sökte med blicken. Vad skulle kunna vara andningens gestalt? Varken skådespelaren eller gumman märkte att en strimma av ljus föll över dem.

”Närvarande och samtidigt frånvarande”, mumlade gumman. ”Var är du andning?”

*Jag är här
Jag är alltid här
Jag genomströmmar jag er alla
Det är min uppgift och min glädje
Det mjuka bröstet är mitt hem
Den jordade kroppen min förutsättning
Den öppna blicken ger mitt flöde riktning
Tanken inspirerar mig*

*Självklar och stark men också sårbar
När stressen slår till håller alla andan
Det kan vara rätt sak att göra
Kommer rovdjuren ska väl människan springa
Stäng av mig! Spänn musklerna! Rusa iväg!*

*Men i gestaltningen behöver jag vara tillgänglig
Ande, flöde, fantasi
Men när ridån går upp kan stressen slå till
Då blir jag låst
Det är en naturlig reaktion*

*Jag behöver förberedas för uppdraget
Det finns många sätt att förbereda mig
Välj det som passar
Välj det som ger rymd och djup
Som skapar lätthet och tyngd*

*Jag finns alltid med i det gestaltande ögonblicket
Jag behöver få uppmärksamhet
Jag behöver lämnas ifred*

”Ja, det är den svåra ekvationen med andningen. Att hon både behöver lämnas ifred och arbetas med”, tänkte gumman högt.

”Hur brukar du göra?” viskade skådespelaren.

”Golv är bra” svarade gumman. ”Att starta varje dag med att ligga ner en stund, blunda och gå in i sig själv. Registrera hur kroppen känns just nu utan att bedöma eller värdera. Och försöka lämna andningen ifred. Kanske tänka att bröstet smälter som smör i solen...”

Skådespelaren la sig ner på marken och slöt ögonen och sa lugnt.

”Andningen bör alltså lämnas i fred?”

”Nej, men det är bra att starta så”, tyckte gumman, ”för att efter en stund börja fokusera på det som är lika viktigt som avspänning och det är riktning. Att i avspänning ha en riktning, en avsikt, att vilja något. Det är inte särskilt svårt att göra antingen det ena eller det andra, men att göra dem samtidigt är inte helt lätt. Men mycket viktigt. Viktigt för andningen, viktigt för rösten, viktigt för gestaltningen. Och det behöver övas på. Som så mycket annat sker det för det mesta helt av sig självt. Men lika fort kan den gå förlorad, balansen mellan riktning och avspänning, och då blir allt så krångligt.

”Hur övar man på det?” undrade skådespelaren.

”Jo, genom att ligga avspänd på golvet och under utandningen forma läpparna till ett Å. Så att läpparna får en form och en riktning och samtidigt smälter hakbotten.”

”Okej”, sa skådespelaren och provade att puta med läpparna och släppa hakan. ”Och sedan?”

”Och sedan”, fortsatte gumman, ”är det dags att öppna ögonen, rulla till sidan och sedan kosta för kosta komma till stående. Stå med öppen riktad blick, formade läppar på utandning och avspänt bröst.”

”Det är svårt att samtidigt rikta och släppa”, muttrade skådespelaren.

”Så kan det vara, men det är just vad allt handlar om”, svarade gumman kaxigt. ”Kanske kan vi få syn på någon som kan utveckla det här lite grand.”

Skådespelaren reste sig upp, borstade bort lite jord från kläderna.

”Vad är det som väntar oss nu?” undrade skådespelaren.

”Det är knappt att jag vet det själv”, erkände gumman. ”Det vi har framför oss nu kan bära olika namn, beroende på vem du frågar. Även jag funderar ofta på vilka namn som passar bäst till de som finns här.”

”Det viktiga är väl i alla fall att höra vad de har att säga”, tyckte skådespelaren.

”Det har du alldeles rätt i”, sa gumman och slappnade av. ”Tack för det.”

”Där borta svävar något”, sa skådespelaren ivrigt. ”Sluta grubbla och kom!”

”Åh, det är Här och samtidigt där”, sa gumman. ”Hon kan berätta för oss om att både rikta och släppa.”



är och samtidigt där! Så skulle jag beskriva mig själv. Det får vara mitt namn. För jag har både tyngd och riktning. Jag kan förbinda det inre med det yttre. Jag är Här och samtidigt där!

Vad menar jag då med tyngd och riktning? Jo, tyngd är att vara avspänd i kroppen, att ha förmågan att stå jordad i allt som sker. Men det betyder också att ge berättelsen tyngd så att den blir trovärdig. Orden behöver tyngd för att ge situationen och karaktären tyngd. Riktning handlar förstås förmågan att rikta sig utåt, att stå med öppen blick. Samtidigt är det en fråga om karaktärens vilja och avsikt.

Dessa dubbla aspekter av tyngd och riktning är beroende av varandra. De är varandras förutsättning. Men att beskriva mig med dessa ord räcker inte för att förstå mig. Idén om tyngd och riktning behöver förkroppsligas. Så låt mig försöka göra det.

Med fantasins hjälp kan vi föreställa oss. Vi kan leka med tanken. Tanken hjälper oss att färdas både bortom och hitom. Vi kan tänka oss in i våra egna kroppar. Kroppen kan vi aldrig vara nog nyfikna på. Det är ju kroppen som utför. Kroppen som möjliggör. Kroppen som gestaltar. Här finns dolda kunskaperna. Här vilar djupa erfarenheterna.

Så låt oss leka med tanken att vi närvarar vår kropps insida.
Att närvara är en tanke och den är knuten till andningen.
Att tänka, att närvara och att andas påverkar kroppen och känslan.
Det är avläsbart utifrån att kroppen och känslan påverkas av tankar.

Vokalen O kan hjälpa oss att kroppsligt erfara idén om riktning.
Ett klingande O bär på en längtan efter något eller någon.
Läpparna sträcker sig utåt, som för att nå, som för att smaka eller kyssa.
Blicken är riktad mot horisonten. Nacken är avspänd.

Låt oss närvara ögonen. De som kallas själens spegel.
Låt oss leka med tanken att vi andas in runt ögonen. Det går naturligtvis inte att göra det, men det går att föreställa sig en inandning, en avspänning, en närvaro runt ögonen. Låt samtidigt blicken vara öppen och klar och riktad. Närvar ögonen vid inandning och sjung O på utandning. Långa, längtade toner som färdas bort mot horisonten.

Vokalen O kan även hjälpa oss att förkroppsliga idén om tyngd.
Förutom längtan och sorg, har O en nära förbindelse med lusten, med åtrån och med begäret.

Var i din kropp skulle du kunna föreställa dig att lustens källa finns?
Det är inget som ska visas upp eller bevisas. Det är inte en fråga om att gestalta lust eller försöka spela sexig. Nej, det är återigen en fråga om tanken och närvaron.

Närvar lustens rum under inandningen. Det påverkar kroppen och känslan.
Sjung O på utandningen och låt tonerna färgas av känslan. Utan att göra något extra. Det räcker att tänka, närvara och sjunga.

Försök så till sist att närvara de båda platserna samtidigt.
Ögonen med den avspända blicken som riktar sig utåt.
Lustens rum som vilar djupt i det egna inre.

En lätt tanke. En närvaro. En avspänning.
Tyngd och riktning är att vara här och samtidigt där.
Både i andning och röst och gestaltning.
Att vara i det egna och samtidigt hos den andra.
Utan att överge sig ändå överlämna sig.
Här och samtidigt där.

Vad skulle det här tänkandet/ görandet kunna leda till?
Kanske kan det hjälpa till att levandegöra det gestaltande ögonblicket.
Djupa och gömda kunskaper kommer till ytan. Det uppstår en självklar
förbindelse till den egna kreativiteten och musikaliteten. Och samtidigt
kommer en djup förankring i orden, i replikerna.

Utan att veta kommer vetskapen till dig.
Utan att planera känslor kommer känslorna till dig.
Den dramatiska texten färdas både genom både kropp och tanke.
Det finns något i dig som är större än du tror.
Ge det plats.
Låt det få komma fram.
Låt det färdas ut till publik och medspelare.



”Det där var spännande. Jag vill träffa fler som talar om konst på det viset”, sa skådespelaren.

”Det finns ett nyss och ett sen”, började gumman fundera, utan att bry sig om att skådespelaren otåligt ville gå vidare. ”Tillsammans skapar de ett nu.”

”Men vad pratar du om? Ska vi inte fortsätta.”

”Det är det här magiska med att invänta”, fortsatte gumman. ”Det skapar en alldeles speciell scenisk energi. En framåtrörelse som bygger på nuet.”

”Vad pratar du om?”

”Så varför gör man inte det? Har du tänkt på det?”

”Nej, det har jag väl inte”, svarade skådespelaren irriterat.

”Jag fattar att det kan vara svårt att stå i tomheten”, fortsatte gumman, ”men det är därifrån kreativiteten och fantasin och spelglädjen hämtas.”

”Vad är det för en tomhet du pratar om?”

”Den levande och kreativa tomheten. Den som skapar nerv i gestaltandet.”

”Jaha. Hur hittar vi den då, om den nu är så viktig?” muttrade skådespelaren.

”Det finns förstås olika sätt att hitta den”, svarade gumman vänligt. ”Jag rekommenderar att vi provar tanken som öppnar för det oförutsedda. Jag ser henne dansa på den öppna ängen där borta. Följer du med.”

”Har hon något namn?” undrade skådespelaren skeptiskt.

”Mellanrummet”, svarade gumman.



om till mig.

Kom till den tomma spelplatsen.

Tanken som andning som gestaltning.

Kom till mellanrummet där allt kan hända.

Mellanrummet ... Det hörs på mitt namn att jag befinner mig mittemellan det ena och det andra. Mittemellan det som varit och det som komma skall. De flesta tror nog att det som komma skall är mycket viktigare än jag. De flesta uppfattar mig enbart som tystnaden mellan två tankar, mellan två repliker. De ser mig som andningspausen inför den spännande fortsättningen.

Jag är bara ett mellanrum ... Jag är näst intill meningslös ...
Ja, så tror de flesta. Och även de som inte tror det, har antagligen aldrig reflekterat över mig. Därför blir jag ofta betraktad som något utan värde. Fast jag är så värdefull. Jag som bär mellanrummets magi.

När texter deklameras från scenen, när repliker far omkring i ett drama och jag inte finns med i beräkningen, då hjälper varken en läcker ljussättning, en djärv scenografi eller maffiga kostymer för att skapa ett nervkittlande drama.

Om det slarvas med mig uppstår lätt en känsla, både hos aktörer och publik, att allt redan är förutbestämt. Och det är det ju också. Det är alldeles sant. Allt står redan nedskrivet i manus. Allt är redan inrepeterat. Men det är skådespelarens uppgift att skapa illusionen av ett levande nu. Nu föds tanken som får mig att tala. Nu kommer impulsen som får mig att handla.

Så hur kan ett närvarande nervkittlande nu frambringas? Ett nu som står mitt i det som nyss har varit och det som komma skall. Detta nu som förbinder dåtiden med framtiden. Ett närvarande nu som håller samman berättelsen. Ett nu som skapar nyfikenhet på dramats fortsatta utveckling. Både för den som talar och för den som lyssnar.

Det är jag som kan göra det. Och jag gör det under inandningen. Jag förbinder tankarna, jag förbinder skeendet. I det skenbart tomma mellanrummet finns liv.

Det krävs mod för att stanna en stund hos mig. Mod att släppa taget och låta något ske. Mod att släppa in berättelsen och öppna för impulsen. Mod att låta sig falla ner i stillheten mellan två repliker. Så kort är detta släpp att det knappt märks för den som lyssnar. Men för den som talar kan det kännas långt. Det kan kännas som att tiden upphör. Som att stå i en oändlig tidsrymd av intet. Och det kan väcka rädslan för att inte duga. Att inte göra tillräckligt.

Vad är vi så rädda för? Vem har skrämt oss så? Eller ligger det bara i sakens natur att det är svårt att invänta någon annans drivkraft? Invänta textens drivkraft. Invänta de redan formulerade ordens drivkraft. Kanske måste vi helt enkelt lära oss att hantera detta. Så att vi i det gestaltande ögonblicket kan stå i stundens hetta.

Kom till mig.
Kom till den tomma spelplatsen.
Ge mig lite tid.
Öppna dig för de möjligheter som jag erbjuder.

Det är tråkigt att vara ett magiskt mellanrum när magin försvinner.
Men jag tror inte att det är med avsikt som jag ofta kastas ut i periferin.
Jag tror det handlar om okunskap. Kanske är jag så tätt förbunden med det kroppsliga, att jag helt enkelt slås ut när texthantering kommer in i bilden.
För det är då det sker. Det är då brottet mellan tanke, andning och gestaltning uppstår.

Att enbart använda mellanrummet som en inandning, tenderar att göra orden livlösa. Känslorna som är förbundna med orden går förlorade. I desperation börjar texten illustreras. Avsikter förstärkas med armar som flyger hit och dit. Pekfingrar sträcks ut och huvuden nickar beskäftigt och gud vet vad.

Använd mig. Prova att medvetet tänka på repliker under inandningen.
Detta för att aktivera samspelet mellan tanke, andning och gestaltning.
Ofta ligger vårt fokus på den replik som komma skall. Det kan naturligtvis fungera. Men prova också att fokusera på den föregående repliken. Den nyss uttalade. Det som var då. Det som redan har hänt.

Säg en replik högt och tänk den tyst när du andas in.
Släpp taget om fortsättningen. Släpp ansvaret för fortsättningen.
Det är så den tomma spelplatsen skapas.
Den där allt kan hända.

Känslor, situationer och avsikter tillhör alla mellanrummet. De behöver släppas in där. Kropp, känsla och tanke behöver ha en mötesplats. I arbetet med text kan jag bringas upp ur mörkret. Väl upplyst kommer jag att fortsätta lysa utan att det kostar kraft och energi.

Stanna inte upp i läsningen. Ge mig lite uppmärksamhet bara.
Det kommer att gå lättare och lättare med tiden.
Det kommer att ge mer och mer tillbaka.
Det går att medvetandegöra det intuitiva.
En bortflyende tanke skapar en ny tanke.
Så går det till i det verkliga livet.
Så varför inte i gestaltandet av dramatiska texter.
Släpp fram mig.
I detta släpp binds dåtid och framtid samman till ett nu.
I detta släpp kommer det egna upp till ytan.



”Kan det verkligen fungera att göra så?” undrade skådespelaren. ”Att samtidigt prata på och tänka baklänges.”

”Ja, det fungerar faktiskt”, sa gumman. ”Framför allt i det förberedande arbetet med texten. Det hjälper en att förstå, det skapar bilder och det rytmiserar texten.”

”Ska jag läsa långsamt när jag gör det?”

”Nej, gör det i farten. Du kommer till en början uppleva det som att denna tanke-andning tar mycket tid, men det kommer knappt att märkas för den som lyssnar.”

”Men inte ska jag väl göra så när jag är på scen?”

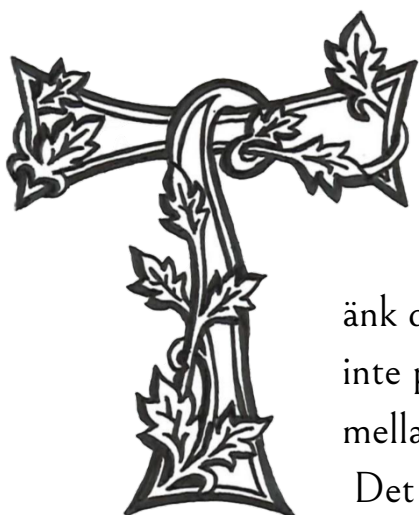
”Nej, det tror jag inte. Men då är det kroppsliga lyssnandet igångsatt. Och när det väl är det, så finns det med i gestaltandet på scen. Tekniken ska inte stå i vägen för konsten. Den ska öppna dörrar”.

”Jag börjar verkligen längta efter att prova allt detta”, sa skådespelaren.

”Självklart ska du göra det. Det är bara några till som vill presentera sig för oss först. Är det okej?”

”Ja, låt dem komma fram.”

”Det finns en liten släkting till Mellanrummet. Där Mellanrummet lyssnar till orden innan och efter repliker, så vaggar släktingen runt mitt i replikerna. Hon kallar sig för Impulsens vagga. Jag tycker mig se henne vid bäcken där framme. Vi skyndar oss dit innan hon hoppar i vattnet, hon gillar verkligen det som forsar fram.”



änk dig att du för ett samtal med en vän. Ni vet inte på förhand vad ni ska tala om. Ändå flödar orden mellan er. Den enes berättelse föder en ny i den andre.

Det är som om ni red fram längs en väg. Hela tiden öppnar sig nya vyer. Landskapet växlar och det skapar nya förutsättningar för färden. Att samtala är att färdas, är att förundras, är att förändras.

Mycket dramatik är skriven så, som en ritt, som ett flödande samtal.

I texten är samtalen och tankarna redan uttänkta och nedskrivna. Nu ska de lyftas fram, de ska få kropp och gestalt. Då behöver den som gestaltar förstå dramaturgin. Avsikter och syften, handling och situation behöver kluras ut. Att veta allt detta är viktigt. Men jag vill påstå att det finns något ännu viktigare ...

Vetskapen om varför orden sägs är aldrig nog. Det är en bra början att veta och att vilja, men det tar en inte förbi de hinder som ligger längs med vägen. Att veta sträcker inte ut i galopp och byter heller inte färg tillräckligt ofta. Vetskapen tuggar på, mer som ett lokomotiv än som livet självt. Livet självt stiger och faller, omkastet kan gå hiskeligt fort eller knappt märkas.

Publiken gillar de plötsliga förändringarna. De vill överraskas av impulserna. Det är rätt ointressant att se på något som är förpackat och bara väntar på att bli levererat ... Tack, du kan ställa varorna på trappan så hämtar jag dem sen ... Nej, teater är inte en handelsvara, teater är liv!

Och jag är Impulsens Vagga! Det är i mig impulserna vilar. Här väntar impulserna på att väckas. Om du vill få fatt i mig behöver du bara med hela ditt väsen lyssna till vad som skapar ett behov i dig att reagera. Var i din text, eller i den andres text, sås fröet till din lust att handla eller tala?

Lyssnandet stannar inte upp framåtrörelsen. Tvärtom. Det gör att den oavbrutet spinner vidare. Oavsett om det uppstår tystnader eller ej. Men det behöver inte uppstå tystnader. Det handlar inte om att stanna i texten, som en slags djupläsning. Lyssnandet sker i flödet, i farten, under berättelsens gång. Lyssnandet sker parallellt med de uttalade orden. Oavsett om det är du själv eller den andre som talar. Lyssnandet öppnar för skapandet av nya tankar. Ett lätt och ändå aktivt lyssnande. Ett närvarande lyssnande.

När vaknar ditt svar? När formas en ny tanke?

Det intressanta är inte **att** den formas.

Inte ens **varför** den formas.

Utan lyssna till **när**.

Då öppnar du dig för impulsens vagga.

Det är förstås inte enbart orden som kan väcka ditt intresse. Det kan vara en rörelse, eller en stämning eller något annat som får intresset att vakna. Du behöver inte heller visa att ditt intresse är väckt. Kanske är dramat skrivet så att du måste vänta i sju repliker innan du får svara. Men låt det väckta intresset ligga som en nervkittling i dig hela tiden. Behovet att svara kan växa sig allt starkare. Eller rädslan för att tala. Kanske lusten att ge igen fyller varje cell i din kropp. Låt detta **när** ge dig näring. Det hjälper dig att glöda av energi.

Ibland tar jag till starkare metoder än att bara aktivt lyssna. Det är framför allt i början av ett textarbete, då när det är dags att dyka ner i själva textförståelsen. Då bjuder jag ibland in Den Lilla. Hon är den mest nyfikna delen av mig. Hon ställer frågor om allt.

Den Lilla förstår knappt någonting, hon är som ett barn, som en frågvis femåring. Men hon vill förstå. Allt kan behöva ses över och få sig en förklaring. Hon kan ställa sju frågor utifrån en enda replik. Hon avbryter så fort hon behöver. Oavbrutet kommer frågor om vem, om var, om varför, om hur. Det är som en aktiv djupläsning. Det ger förståelse och skapar samtidigt energi och spelglädje.

Spelglädje är det som tilltalar mig mest. Att vara kroppslig tycker jag mycket om. Att tala kroppsligt handlar om oändligt mycket mer än att bara höras. Det är till och med större än att färga med klang och känslor. Det är mer än rytm och melodi. Det är större än syfte och vilja. Det är förmågan att öppna kroppen för ett lyssnande. Att kunna ge plats för det intuitiva, det oberäkneliga, det levande, det förunderliga.

Det är reflektion och intuition i gestaltningsögonblicket.

Och det kan övas på!

Jag ser mig som en teknik för konstnärlig frihet.

Hur det sedan blir, hur allt gestaltas, det tillhör de egna valen.

Jag vill bara uppmuntra och skapa förutsättningar för detta.



”Skulle vi kunna prova en replik tillsammans med Den Lillas nyfikna frågor?” undrade skådespelaren.

”Absolut, det är faktiskt bäst att vara två i den leken. En som säger sin replik och den andre som frågar om allt. Välj en replik du.”

”Om jag ...”

”Vem?”

”Jag! Om jag...”

”Om jag vad då?”

”Om jag lyder gudinnan ...”

”Om du lyder vem?”

”Gudinnan! Om jag lyder gudinnan måste ...”

”Måste vad då?”

”Måste min egen dotter dö ...”

”Vem måste dö?”

”Min egen dotter ... ”

”Vad måste din dotter?”

”Dö! Om jag lyder gudinnan måste min egen dotter dö”.

”Tack, då har jag förstått din replik”, fnissade gumman.

De stod stilla och tittade på vattnet som dansade förbi i bäcken. Båda förstod att de närmade sig slutet av vandringen. För bakom träden anade de en större öppning, och det var antagligen slutet på skogen.

”Är inte den här leken med repliker lite väl barnslig?” frågade skådespelaren.

”Jo, det är den nog”, erkände gumman. ”Men samtidigt är den förvånansvärt verksam i arbetet med textförståelse. Att leka kan dessutom vara ett bra sätt att ta sig förbi skam och rädslor.”

”Du! Nu när du sa det där om rädslor så tyckte jag mig se något”, sa skådespelaren. ”Vad var det?”

”Det var nog Rädslan. Hon gömmer sig för det mesta. Men när hon omnämns kan hon ge sig till känna. Rädslan tror inte att hon har något att tillföra. Men jag ser henne som en viktig del av gestaltandet. Där har hon stora möjligheter. Jag tror hon gömmer sig inne bland buskarna. Hoppas hon vill prata lite med oss om sin rädsla och sin möjlighet.”



öjlighet? Jag tycker inte att jag har någon
möjlighet. Jag är Rädslan, jag är alltid rädd.

Rädd för att misslyckas, men också rädd för
att lyckas. Oavsett vilket så kan det att väcka

skammen till liv och hon är inte lätt att tas med. När skammen omsluter mig
i sitt stadiga grepp tror jag alltid att min sista stund är kommen. Jag vet att
skammen tveklöst kommer att blottlägga allt det som jag desperat försöker
dölja.

Att jag som rädsla skulle ha några möjligheter tycker jag låter befängt.

Jag tänker definitivt inte stanna och se efter om så är fallet.

Mitt bästa alternativ är alltid flykt. Jag rusar iväg så fort det bränns.

Om det inte går att fly, så stänger jag ner mig och därmed allt runt omkring
mig. I förnekelsens kammare kan ingenting färdas och ingenting hända.

Om någonting skulle kunna ändra på det så vore det tilliten.

Hon är en fin kompis. Hon är faktiskt en möjliggörare.

Tilliten är oerhört stark. Hon kan förflytta berg.

Samtidigt är hon väldigt skör.

Hon kan försvinna på en sekund och sen kan det ta år att få fatt i henne.

Tilliten och jag har en väldigt komplicerad relation.

Vi står oftast för motsatta alternativ i svåra situationer.

Hon vill försöka och jag vill oftast inte.

Samtidigt är vi beroende av varandra.

Tilliten kan inte agera om jag rusar iväg eller fryser allt.

Och jag vågar definitivt inte stanna kvar om det inte finns tillit i rummet.

Men vad har rädslan i en saga som denna att göra? Är inte skogen en plats för språkets och gestaltningens väsen? Jag är visserligen tätt förbunden med andningen. När jag fryser ner allt, då blir andningen oerhört låst. Från att ha flödat fritt blir andetagen stela och kantiga. Sedan är jag förstås alltid närvarande i processen där det halvt medvetna ska lyftas till ytan. För där kommer osäkerheten in.

Osäkerheten och jag är bundsförvanter.

Vi håller hårt i varandra. Vi hjälps åt att stänga dörrar för möjligheten. Möjligheten till något nytt, något annat, något väl dolt eller glömt.

Men om tilliten tar mig i handen ...

Om rummet är tryggt nog så att skammen inte kan slå ner i mig ...

Då kan jag kanske låta något ske. Jag skulle fortfarande vara lite rädd.

Och det måste respekteras. Jag vill inte att rädslan förnekas.

Men under gynnsamma förhållanden skulle jag kunna ge möjligheten en chans. Då skulle jag kunna tänka mig ett samarbete med möjligheten.



”Rädslan tycks mig modig för att vara rädd”, sa skådespelaren.

”Ja, rätt behandlad så kan hon bli en god bundsförvant.”

”Och hur behandlar man henne rätt menar du?”

”Det gäller framför allt att erkänna henne, att inte förneka att hon existerar” svarade gumman. ”Rädslan har för det mesta goda grunder att finnas. I mitt arbete ingår det inte att jag ska förstå eller hantera orsakerna till rädslans uppkomst, men jag försöker alltid få till ett samarbete med henne. Steg för steg, ibland milt och mjukt, ibland mer påstridigt, utmanar jag rädslan. Det finns inga tydliga regler. Här får en lita till sitt omdöme.”

Skådespelaren vände sig mot gumman med något klurigt i blicken mot gumman.

”Och vad gör du med din rädsla då”.

”Jag accepterar att hon finns”, sa gumman. ”Rädslan var besvärligare förr när jag var ung och alltid ville göra rätt. Nu för tiden när rädslans demoner dyker upp och försöker stoppa mig, så ber jag dem vänligt men bestämt att låta mig vara ifred och jag säger åt dem att de inte behöver vara rädda.”

”Brukar de ge sig iväg då?”

”Jo, för det mesta så.”

”Så du tänker att rädslan alltid finns och att den har sina orsaker, men att det går att arbeta vidare trots den”, summerade skådespelaren.

”Ja. Att arbetet med sig själv och sitt konstnärskap öppnar för sårbarheten, men också för styrkan. Båda kan vara lite skrämmande. Men jag tror på alla människors förmåga och jag litar fullt ut till deras vilja att växa och skapa”, sa gumman.

”Det här verkar viktigt för dig”.

”Jo, det är det. Jag ser hur rädslan stänger kroppar, fryser tankar och förminskar begåvningar. Det skulle inte behöva vara så”, svarade gumman.

Träden glesnade och nu stod de plötsligt på andra sidan av skogen.

"Vad är det jag ser där framme?" undrade skådespelaren.

"Det där är scenen. Den som vi har vandrat mot hela tiden. Nu är det bara för dig att stiga upp på den."

"Men du då? Följer du inte med?"

"Nej, min tid på scen är över. Men nu är scenen din. Det är din tid nu."

Skådespelaren började gå mot scenen, men stannade till och vände sig om.

"Vart ska du ta vägen då?"

"Jag återvänder till andra sidan skogen. En ny vandring väntar mig."

"Ännu en likadan vandring?" undrade skådespelaren.

"Nej, de ser olika ut varje gång. Ingen vandring är den andra lik. På förhand kan en aldrig veta vad som kommer att dyka upp", sa gumman.

"Hur kommer det sig att de alltid är olika?"

"Var och en kommer med sig sitt. Varje möte är unikt. Lärandet och växandet skapar olika vägar. Det är samma skog, men ändå inte i samma skog."

"Så är det faktiskt med teater också", sa skådespelaren. "Nya konstellationer i varje uppsättning. Och även om det är samma skådespelare på scenen så kommer det en ny publik varje dag."

"Eller hur", sa gumman. "Nu hoppas jag att du får tid och möjlighet att dyka ner i dramatiken med hela ditt väsen. Låt det bli lekfullt. När det egna stiger fram, när det halvt omedvetna yrvaket sträcker på sig, så får en lov att vara snäll mot sig själv."

Skådespelaren lyssnade inte så noga. Nu lockade scenen med sin mäktiga magi. Men halvvägs upp vände sig skådespelaren om för att säga några sista ord till gumman.

”Hej då! Vi ses kanske nån dag. Det var fint att träffa dig och dina vänner i skogen. Nu ska jag börja arbeta med mitt dramatiska verk som jag burit med mig under hela vår vandring. Jag litar mer på min röst nu och jag tror mig veta hur jag kan hitta tillbaka det som redan finns i mig. Undertexter och mellanrum och rädslor får gärna färga min gestaltning. Sista ordet är väl ännu inte sagt. Hej, hej!”.

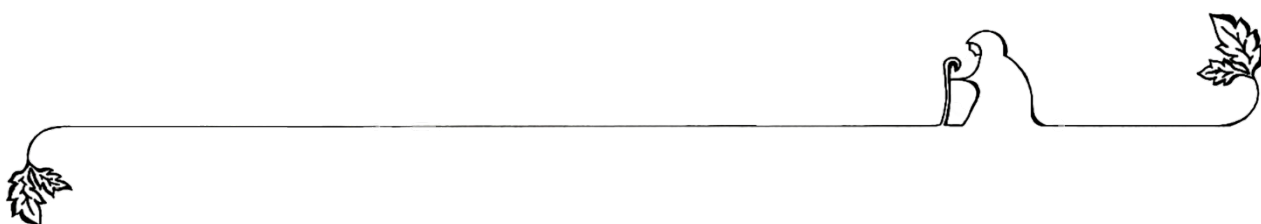
Gumman tittade efter skådespelaren som sakta försvann djupare och djupare in på scenen.

Först känns det alltid lite smärtsamt att släppa taget om den som vandrat tillsammans med en, tänkte gumman och log. Men sen är det skönt att få vara ensam en stund.

Hon vände blicken in mot skogen igen. Där tyckte hon sig se en stig som hon inte tidigare hade lagt märke till. Vart kunde den leda? Kanske till ingenting särskilt. Eller så hade en ny insikt hos henne öppnat upp vägen till något spännande.

Gumman tittade en sista gång upp mot scenen. Skådespelaren var borta nu. Hon tyckte allt kändes bra. Hon tog fram en liten termos ur fickan, men så la hon ner den igen.

Jag följer stigen, tänkte gumman. Och när jag kommer fram, om jag gör det, till vad det nu än är, så sätter jag mig där och dricker lite kaffe.



Att språklig gestaltning är tätt förbunden med scenisk gestaltning är för mig en självklarhet. I det vardagliga samtalet är orden kopplade till viljan, känslan och avsikten bakom dem. Så fungerar det inte lika självklart i gestaltandet av text. Då är det som om den intuitiva kunskapen om språket försvinner, och den självklara förbindelsen mellan kropp och tanke bryts.



Min frågeställning har varit:

- Går det att lyfta upp det kroppsligt intuitiva till en medveten tanke?
- Är det möjligt och verksamt att öva på det vi redan kan?

För öva behöver vi. Så att den nedskrivna textens drivkraft blir till vår gestaltande drivkraft. Inte bara som en reflekterad och analyserad idé. Utan även som en kroppslig handling.

Att jag valde att skriva om min forskning i formen av en saga, visade sig vara ett lyckokast. De annars så svårfångade kroppsliga och språkliga momenten, lät sig nu utkristalliseras som sagoväsen i språkgestaltningens skog. Här kan de berätta om sina färdigheter och funderingar.

Så flätas min forskning och praktik samman. Både i skrivandet av sagan, och i undervisningsögonblicket, söker jag det lekfulla allvaret. Det som tar till vara både det vi redan kan och det vi inte visste att vi kunde.

Det som öppnar dörrar till det konstnärliga och intuitiva.



TACK TILL:

De lärare och skådespelare som med sina kunskaper i ämnet röst, tal och gestaltning inspirerat mig. Kunskapen är traderad genom praktiska samarbeten.

- Nadine George – The four qualiteies of the Voice
- Cecilia Berefelt – Kroppen som instrument
- Mirka Yemenzakis – Kroppstonbildning
- Ines Sand-Larsson – Språkrörelser & Rytym
- Andris Blekte – Avspänning & närvaro
- Ingela Josefson - Reflektion över praktisk kunskap

Mina döttrar som hjälpt mig färdigställa sagan.

- Ella Rudfeldt – Grafisk design
- Alice Hillbom Rudfeldt – Illustration

De som har läst min text under arbetets gång.

Olof Halldin, Alexander Fischer, Karin Ronnle Svensson, Zarah Nilsson och Mimmi Palm

De skådespelare och skådespelarstudenter jag arbetat med under åren och som har inspirerat och hjälpt mig att fördjupa och utveckla konsten att gestalta röst och tal.





Karin Rudfeldt,
Lektor i språklig gestaltning

Foto: Ella Rudfeldt

”Vi använder ord för att nå varandra och för att förstå oss själva och världen. Orden är alltid kroppsligt förankrade och sammanbundna med tanken och viljan”, förklarade gumman.

”Men vad har det med mitt gestaltande att göra?” suckade skådespelaren.

”Allt”, svarade gumman och log. ”När människokunskap länkas till skådespelarkonsten blir den både konkret och magisk. Du förstår, kroppsliga kunskaper om språkhantering är mycket viktiga att ha med sig i det gestaltande ögonblicket. Det räcker inte att analysera den dramatiska texten eller att göra medvetna val. Det finns något i oss som är större, något som vi ska vara rädda om.”

”Vad ska jag vara rädd om?”

”Du ska vara rädd om dig själv. Om ditt konstnärskap. Om din röst”, svarade gumman utan att tveka.

Vad är det som sker i övergången från skriftlig till muntlig gestaltning? Orden som i det vardagliga samtalet flödar fram i förbindelse med avsikten och känslan, förlorar under högläsning både sin självklarhet och spänst.