

*på en ostörd
plats*

Bokförlaget Korpen

Linn Hilda Lamberg

på en ostörd plats

Första utgåvan 2026

© 2026 Linn Hilda Lamberg och

Bokförlaget Korpen Göteborg

Tryck: Risbergs Uddevalla 2026

www.bokforlagetkorpen.se

Det händer när jag säger det

*Linn Hilda Lamberg, Corinne Maier, Anne Haug och
Tina Müller.*

För två personer eller fler.

- Som teknisk grund för kommande tekniker.
- För att vila i en uppgift och bearbeta eventuell prestationsångest.
- För att sortera bland material som känns bra att använda professionellt och material som, av olika skäl, hellre kan undanhållas från arbetet.
- För att umgås med andras upprättande av integritet.

En ostörd plats.

Ca tio minuter.

En timer med sekundmätare.

Vi sitter mittemot varandra eller i en snäv cirkel. Snart kommer vi att försöka återberätta den egna morgonen/ lunchrasten (eller annan vald tidsintervall strax innan övningen) för varandra, med stöd av en hårt reglerad samtalsform.

- Varje person får tala i 30 sekunder i taget. Vi låter turordningen gå i tre rundor, dvs varje person får tre tillfällen á 30 sekunder var för att tala.
- Vi talar i presens.
- Vi avbryter oss varje gång timern ringer.
- Vi fortsätter våra berättelser vid vårt nästa tillfälle att tala.
- Vi bestämmer själva vad vi vill berätta om och vad vi vill utesluta, utifrån vad som känns bekvämt och lämpligt.
- Vi uppehåller oss kring så konkreta saker som möjligt, dvs handlingar, iakttagelser, känsloreaktioner och tankar som vi hade i stunden. Vi avstår från att analysera eller värdera det vi delar.
- Vi försöker befria oss själva från idén om att vi ska vara underhållande, istället stödjer vi oss till så stor del vi kan mot det rent tekniska i övningen.

När samtliga har talat tre gånger är vi klara. För ökat fokus kan vi ibland ha som målsättning att ta oss fram till en viss punkt i återberättandet, exempelvis ögonblicket då vi alla samlades igen efter lunchen.

Jag är i publiken

Erik Berg, Linn Hilda Lamberg och Stefan Åkesson

För en person eller fler.

- Som förberedelse för kommande tekniker.
- För att umgås med det egna avsändarskapet utan förväntningar på kvalitet eller originalitet.
- För att tillskriva egna subjektiva preferenser och associationer konstnärlig relevans.

En ostörd plats.

Ca 20 minuter.

Papper, penna.

Jag börjar med att tänka på ett minne från en scenkonst-upplevelse, en specifik situation där jag befunnit mig i publiken. Händelsen kan ha inträffat nyss eller för mycket länge sedan och det kan röra sig om vilken form av scenkonst som helst (teater, dans, opera, konsert, högläsning, trolleri m.m.), det enda viktiga är att situationen berörde mig på ett eller annat sätt.

Jag övar lojalitet med den egna upplevelsen, om jag exempelvis som tioåring såg musicalen *Cats* och blev drabbad

av det så försöker jag bortse från vad jag som vuxen eventuellt hade ansett om föreställningen.

Jag gör stödanteckningar kring upplevelsen, formulerade i presens (dvs: ”jag är i publiken”). Texten kommer inte att läsas av någon annan och jag använder det språk som gör att jag kan formulera mig mest obehindrat.

Följande frågor kan vara hjälpsamma:

- Hur gammal är jag?
- Var är jag?
- Är jag där ensam eller tillsammans med någon, i så fall vem?
- Kan jag beskriva någon särskild detalj (en särskild strof text, ett ljusmoment, en scenkostym etc)?
- Vad känner jag?

Jag påminner mig själv om att ingenting av det som skrivs behöver motiveras eller försvaras och sparar sedan texten på en säker plats.

Vi är i publiken

(Möjlig fortsättning på **Jag är i publiken**, med upparbetad teknik från **Det händer när jag säger det**).

Linn Hilda Lamberg

För två personer eller flera.

- För att odla ett begär gentemot en kollega, dennes subjektivitet, referenser, associationer och återkommande motiv.
- För att odla en generell lyhördhet för den egna subjektiviteten, de egna referenserna, associationerna och de återkommande motiven.
- För att, i ett samarbete, öva på att bekräfta begär som en tillgång och inte som något som förpliktigar till uppfyllande.

En ostörd plats.

Ca tio minuter.

En timer med sekundmätare.

Vi har förberett oss genom att tänka på ett tillfälle där vi befunnit oss i publiken och där det vi var med om drabbade oss känslomässigt, på ett eller annat sätt.

Vi sätter oss mittemot varandra eller i en snäv cirkel. Uppgiften består i att berätta sitt publikminne för de andra med stöd av en hårt reglerad samtalsform.

- Varje person får tala i 30 sekunder i taget. Vi låter turordningen gå i tre rundor, dvs varje person får tre tillfällen á 30 sekunder var för att tala.
- Vi talar i presens.
- Vi avbryter oss varje gång timern ringer.
- Vi fortsätter våra berättelser vid vårt nästa tillfälle att tala.
- Vi bestämmer själva vad vi vill berätta om och vad vi vill utesluta, utifrån vad som känns bekvämt och lämpligt.
- Vi uppehåller oss kring så konkreta saker som möjligt, dvs handlingar, iakttagelser, känsloreaktioner och tankar som vi hade i stunden. Vi avstår från att analysera eller värdera det vi delar.
- Vi försöker befria oss själva från idén om att vi ska vara underhållande, istället stödjer vi oss till så stor del vi kan mot det rent tekniska i övningen.

För att vänja oss vid att tala i presens kan det vara hjälpsamt att inleda den första 30 sekunders-intervallen med att i presens redogöra för hur gammal en är vid tillfället av upplevelsen samt var det händer. Exempel: ”Jag är elva år gammal tror jag och jag och min familj är i Uddevalla Folkets Hus och vi ska se *Cats*.” För att slippa umgås med genans och självmedvetenhet kan det också vara hjälpsamt att tala med slutna ögon.

Spegling

(Möjlig fortsättning av **Vi är i publiken.**)

Linn Hilda Lamberg med inspiration från den feedbackmetod som utarbetades på DasArts i samarbete med filosofen Karim Benammar.¹

För två personer eller fler.

- För att lära känna varandras perspektiv, preferenser och bevekelsegrunder.
- För att, med hjälp av uppmärksamhet från någon annan, umgås med de egna perspektiven, preferenserna och bevekelsegrunderna.
- För att umgås med potentiella konstnärliga synergier, utan att någon tvingas ägna sig åt prestation.
- För att umgås med potentiella konstnärliga olikheter, utan att formulera konflikt eller upprätta prestige.

En ostörd plats.

30 min eller mer.

Post-it-lappar eller andra små lappar, pennor, timer, maskeringstejp

¹ www.atd.ahk.nl/opleidingen-theater/das-theatre/study-programme/feedback-method-1/ [Tillgänglig 2025-12-04].

Efter att vi genomfört en tidigare teknik där vi delat något med varandra sätter vi timern på två minuter. Under två minuter fokuserar vi på det som en i gruppen/paret har delat med sig av. Vi använder post-it-lappar för att, bokstavligen eller mer associativt, spegla det vi har hört hen säga. Speglingen kan formuleras som ett enstaka ord (Exempelvis: "döden", "jordigt" eller "gåta") eller som en strof (Exempelvis: "omgiven av främlingar", "ett ögonblick av förvåning" eller "we found love in a hopeless place"). Endast en spegling per post-it-lapp. När tiden gått ut går vi vidare till nästa person till dess att alla har blivit speglade.

Varje person får de post-it-lappar som speglar det hen har berättat. Därefter väljer vi varsin plats i rummet. Vi märker ut den med en bit maskeringstejp (eller något annat lämpligt). Punkten kommer fortsättningsvis att representera vårt konstnärliga avsändarskap, antingen mer generellt eller i relation till ett särskilt projekt. Under en avsatt tid, 5–15 minuter, går vi igenom de speglingar vi fått och arrangerar dem i relation till vår markerade punkt. Ju mer vi upplever att speglingen talar till vårt avsändarskap, desto närmare punkten placerar vi lappen. Speglingar vi relaterar mindre till placerar vi längre bort från vår markering och speglingar vi inte relaterar till alls kan vi behöva samla för sig på en särskild plats. Ibland känner vi ett behov av att förhandla med en spegling eller översätta den, så att den bättre relaterar till det vi vill uttrycka. Exempel: "Döden" kanske inte känns helt relevant, men översatt till "förlust" kanske speglingen känns mer användbar.

När tiden är ute samlas vi. Därefter delar var och en sin "karta" över avsändarskapet. Det kan vara en god idé att sätta en timer (5–10 min) för detta moment. Vi som lyssnar ställer enbart uppriktiga frågor och lägger vårt odelade fokus på den som talar. Om samtalet får den som delar att omvärdera tidigare ställningstaganden kan hen arrangeras om sina post-it-lappar under samtalet.

Det kan vara av intresse att fokusera på de post-it-lappar som placerats längst bort och försöka läsa det egna konstnärskapet genom just dessa. Exempel: "Mitt arbete handlar absolut inte om gåtor. Men om jag provar att tänka tanken att det gjorde det så..."

Skrivbordsrepetition

Linn Hilda Lamberg och Stefan Åkesson, vidareutvecklad tillsammans med Corinne Maier, Anne Haug och Tina Müller.

För två personer.

- För att odla ett begär gentemot en kollega, dennes subjektivitet, referenser, associationer och återkommande motiv.
- För att odla en generell lyhördhet för den egna subjektiviteten, de egna referenserna, associationerna och de återkommande motiven.
- För att, i ett samarbete, öva på att bekräfta begär som en tillgång och inte som något som förpliktigar till uppfyllande.
- I de fall där tekniken används vid ett senare skede i produktionen: för att hantera svårlösta scener eller partier genom ge sig själv eller varandra tillgång till känslighet som medel för att ta sig framåt vid ett låst läge.

En ostörd plats. Det går även bra att göra tekniken på distans, över telefon eller länk.

20–60 minuter.

Papper, penna samt timer.

Vi lägger oss på golvet. En av oss har som uppgift att lyssna, den har penna och papper redo. Den som lyssnar ställer timern på 20–60 minuter, beroende på vad vi tycker känns lagom. Den andre av oss har som uppgift att tala. Talaren sluter ögonen och ger sig själv någon minut för att fokusera. Hen försöker föreställa sig följande:

Verket vi arbetar med finns redan och det är perfekt, någon annan har gjort det till mig. Jag är publiken.

När den av oss som är Talare känner sig fokuserad signalerar hen till Lyssnaren, men behåller ögonen slutna.

Talaren har ingen annan uppgift än att i sitt inre ”gå på verket”. Talaren delar det som dyker upp för hens inre och hen talar i presens. Hen behöver inte tycka om det material som dyker upp, eller försvara det senare. Hen behöver inte ta ansvar för ekonomisk, juridisk eller praktisk lämplighet i det hen beskriver. Hen behöver inte heller ta hänsyn till kollegornas eventuella åsikter eller önskemål.

Talarens uppgift är inte att fantisera eller hitta på (vilket kan distansera och odla prestationskrav), utan enbart att vara uppmärksam på de impulser som kommer självmant och uttala dessa utan att värdera dem eller beakta deras genomförbarhet. I de fall som Talaren inte får impulser kan hen uttala detta. Exempelvis: ”Jag vet inte om det är någon musik.” eller ”Sen händer något. Jag vet inte riktigt vad.”

Lyssnaren låter Talaren tala, lämnar stort utrymme för tystnad och ställer enbart frågor som är öppna och hjälpsamma för Talaren i hans arbete att vara uppmärksam på sig själv. Exempelvis: "Var är du?" , "Hur ser det ut omkring dig?" eller "Är du här med någon eller är du här själv?"

När tiden är ute ger Lyssnaren Talaren sina anteckningar. (Även om de kan innehålla moment som är svåra att genomföra kan de bära på mycket värdefull information. "Plötsligt flyger en uggla genom rummet" kan vara svårt att lösa, men en sådan anteckning kan synliggöra viljan att det ska infinna sig en plötslig och ordlös förundran).

Efter en stunds vila skiftar vi roller.

Ibland kan det vara en bra idé att göra en **Spegling** direkt efter denna teknik. Den som lyssnat antecknar då på lösa lapparna några framträdande bilder eller moment ur det som den andre har berättat. Vi väntar lite med att arrangera lapparna, utan lägger dem åt sidan så länge.

Kammarprövet

*Linn Hilda Lamberg, Corinne Maier, Anne Haug och
Tina Müller, vidareutvecklad med Stefan Åkesson.*

För tre personer eller fler.

- För att, i ett samarbete, öva på att bekräfta begär som en tillgång och inte som något som förpliktigar till uppfyllande.
- För att med låg insats prova även mycket ofärdiga tankar i det gemensamma arbetet.
- För att öva sig på att behandla de egna preferenserna och associationerna som subjektiva.
- För att ge gränsdragning ökad legitimitet.
- För att (tillfälligt) befria aktören från att behöva förhålla sig till regissörens blick.
- För att tillskriva egna och andras subjektiva preferenser och associationer konstnärlig relevans.

En ostörd plats.

40–90 minuter.

Timer.

Villkoren kring tekniken kan se olika ut. Vi kanske är en grupp där samtliga medverkande kommer att dela på avsändarskapet, i större eller mindre utsträckning, eller så är vi två regissörer (eller flera) som arbetar tillsammans med aktörer och andra konstnärer inom en mer asymmetrisk relation.

Vi ser till att alla kan varandras namn. Vi placerar oss i en cirkel, exempelvis kring ett bord eller i cirkel sittande på golvet. Vi uttalar vilket material vi kommer att utgå från under **Kammarprövet**, det kan till exempel vara en bok vi alla har läst, en föreläsning vi har gått på eller något mer allmänt, så som det samlade materialet efter en arbetsdag tillsammans. Vi bestämmer hur länge vi ska arbeta.

Vi gör en runda i gruppen och inventerar bland våra resurser och gränser. Vi gör en kort, och gärna lättsam, introduktion av oss själva med exempel på färdigheter eller intressen vi har, som skulle kunna vara intressant för gruppen. Exempelvis: "Jag är ganska vig, vill undvika situationer som berör våld, jag har med mig min fiol som jag precis har börjat lära mig att spela på, jag pratar också hyfsad låtsasdanska."

Därefter upprepar vi de gränser som kommunicerats i gruppen och låter varandra lägga till eller korrigera. ("X vill undvika situationer som berör våld.") Vi upprepar också några av de möjligheter som vi öppnat för ("X har med sig en fiol som hen precis har börjat lära sig att spela på.").

Vi väljer ett mindre objekt, exempelvis en penna eller en mugg, och placerar detta objekt i cirkeln. Vi startar vår timer.

Vi vänta på att någon i gruppen vill något. Detta kan ta tid. Vi försöker vara uppmärksamma på skillnaden mellan att prestera förslag och att komma i kontakt med en uppriktig vilja; vi vill undvika försöken att prestera. Medan vi väntar på att någon vill något kan vi försöka landa i varandras sällskap, exempelvis genom att fokusera på vår andning, söka ögonkontakt eller avstå från ögonkontakt (beroende på vad som passar var och en bäst).

När någon vill något lyfter hen vårt valda objekt (pennan, muggen) och sluter sina ögon. Hen beskriver i presens det som hen vill. Exempelvis: "X reser sig från sin stol och berättar om vad som finns i rummet på låtsasdanska." Vi andra lyssnar uppmärksamt och försöker efter bästa förmåga följa personens önskan. När jag utför en uppgift behöver jag inte ta ansvar för att utvärdera det jag gör. Jag behöver inte förhålla mig till om det som jag gör är intressant, underhållande eller om materialet börjar ta slut. Exempel: X kan, på låtsasdanska, beskriva samma två föremål i rummet om och om igen om hen inte kommer på något annat att prata om. Skulle personen som vill något uttrycka en vilja som vi andra inte vill eller kan fullfölja låter vi bli. Viljan blir utsagd, men ouppfylld. För att öva på denna form av gränsdragning kan det vara hjälpsamt att inledningsvis uttrycka uppenbart ogenomförbara önsksningar såsom "En påsklilja växer upp ur golvet." Den som

vill något håller sina ögon slutna till dess att hen antingen känner sig nöjd eller tills hen inte vill något mer. Då lägger hen ned pennan/muggen på bordet och öppnar ögonen.

De av oss som fått en uppgift fortsätter med den till dess att vi får en ny uppgift eller tills vi blir ombedda att avbryta det som vi gör. När någon annan känner av en vilja, fattar hen pennan/muggen, sluter ögonen och uttalar sin vilja (i presens). Denna vilja kan komplettera det som redan pågår i rummet. Exempel: "X fortsätter berätta om rummet på låtsasdanska, Y går till lampknappen och släcker takbelysningen." Det kan också röra sig om en justering. Exempelvis: "X fortsätter berätta om rummet på låtsasdanska, men nu i en viskande ton. Alla måste luta sig närmare." Eller som ett avbrott: "X slutar berätta om rummet och sätter sig igen." Eller något helt annat: "X slutar berätta om rummet. Alla ser efter om de har tuggummi med sig."

Skulle det vara svårt att höra eller förstå en önskan kan vi be varandra att förtydliga eller upprepa.

Skulle det uppstå brist på vilja i gruppen väntar vi ut det. Viljor bör inte forceras fram av plikt känsla.

Om vi vill något som är lite komplicerat kan vi beskriva det stegvis. Exempel: "X reser sig från sin stol och börjar, på låtsasdanska, berätta om vad som finns i rummet.

Övriga lyssnar uppmärksamt.” Hen kan sedan lägga till:
”Y ställer sig bredvid X. Y nickar instämmande till allt X säger.”

Vi undviker att ge varandra instruktioner som går ut på att gestalta något eller någon, istället kan vi ge varandra konkreta instruktioner som stegvis resulterar i ett uttryck. Exempelvis: ”Y lägger sig under bordet. Hen ligger på sidan och vilar huvudet mot golvet. Hen andas stilla. Hen sluter ögonen.”

Vi är varsamma med varandra, särskilt om vi inte har arbetat tillsammans förut. Vi tar det försiktigt med önskningar som rör intimitet, våld, nakenhet etc om vi inte är helt säkra på att alla känner sig okej med det.

Ibland kan det vara en bra idé att göra en **Spegling** direkt efter denna teknik. Samtliga antecknar då på lösa lappar några framträdande bilder eller moment ur det som har hänt under **Kammarprövet**. Vi väntar lite med att arrangera lapparna, utan lägger dem åt sidan så länge.

Skisskomposition

(Möjlig fortsättning av **Spegling**)

Linn Hilda Lamberg och Stefan Åkesson.

För två personer eller fler.

- För att närma sig varandras konstnärskap.
- För att, i ett samarbete, öva på att bekräfta begär som en tillgång och inte som något som förpliktigar till uppfyllande.
- För att gemensamt i ett samarbete ta steget från inspiration till mer konkret komposition.

En ostörd plats.

30 minuter eller mer.

Maskeringstejp, tuschpenna, lappar/post-it-lappar från tidigare Spegling)

På en lämplig plats i rummet drar vi en sträcka maskeringstejp. Vi föreställer oss nu att denna sträcka representerar verkets förlopp. Om vi redan nu vet hur långt verket ska vara kan vi dela upp sträckan i tio-minuters-segment, exempelvis med hjälp av fotmått eller

handmått, och markera dessa med tuschpenna på maske-ringstejpen. I de fall där vi inte vet något om verkets längd hoppar vi över det momentet.

Vi samlar ihop de lappar vi har från att ha gjort **Spegling** efter **Vi är i publiken**, **Skrivbordsrepetitionen**, **Kammarprövet** eller annat. Har vi lappar från flera olika tidpunkter i processen blandar vi dessa. Vi lägger samtliga lappar synliga och ger oss tid att läsa alla.

Utan att prata för mycket börjar vi nu prova att arrangera dessa lappar i relation till verkets tidslinje. Lappar kan med fördel läggas tillsammans eller i staplar över/under varandra, det kan vara ett sätt att bygga mer komplexa moment. (Exempelvis: "Y ligger under bordet", "omgiven av främlingar".) Vi har alla rätt att ta vilka lappar som helst, de behöver inte beröra vårt eget publikminne eller vår egen skrivbordsrepetition, allt material är tillgängligt för samtliga. Vi har rätt att flytta på vändas lappar längs med tidslinjen, men stämmer i regel av med varandra innan vi gör det. Vi undviker att ta bort vändas bidrag från tidslinjen.

När vi formulerat en skisskomposition som känns intressant, möjlig eller fullständig fotograferar vi den. Ibland känner vi oss alla nöjda och klara vid första försöket, i andra fall vill en eller flera arbeta fram ett antal alternativ att prata om. I sådant fall gör vi det.

Intentionsformulering

Erik Berg, Linn Hilda Lamberg och Stefan Åkesson med inspiration från Ragnar Lyth.

För två personer eller fler.

För att lokalisera och formulera det gemensamma begäret.

För att lokalisera och formulera det gemensamma ansvaret.

För att samlas kring en avgränsad uppgift.

En ostörd plats

45 minuter eller mer.

Papper och penna eller en whiteboard.

Vi formulerar snabbt och utan för mycket eftertanke vår förhoppning kring publikens upplevelse. (Exempelvis: "Vi vill att publiken ska se på sig själv, både som en person som är sårad och som en person som sårat andra.")

Därefter ger vi oss i uppdrag att avgränsa vårt eget ansvar och redigerar texten utifrån det. (Exempelvis: "Vi vill erbjuda publiken en situation där hen har möjlighet att se på sig själv, både som en person som är sårad och som en person som sårat andra.")

Sedan försöker vi bli mer specifika kring vad det är vi erbjuder. Är det en situation, en verksamhet, en plats eller ett möte? (Exempelvis: "Vi vill erbjuda publiken en verksamhet där hen har möjlighet att se på sig själv, både som en person som är sårad och som en person som sårat andra.")

Sedan tar vi några steg tillbaka, för att inte göra oss beroende av ett visst gensvar från besökaren. (Exempelvis: "Vi vill erbjuda publiken en verksamhet där hen har möjlighet att på olika sätt hantera både skuld och sårade känslor.")

Sedan tillför vi adjektiv. (Exempelvis: "Vi vill erbjuda publiken en smäktande verksamhet där hen har möjlighet att på olika sätt hantera både skuld och sårade känslor.")

Vi rättar några ord. (Exempelvis: "Vi vill erbjuda publiken en smäktande verksamhet där hen har möjlighet att utforska både skuld och sårade känslor.")

Vi blir ännu mer specifika. (Exempelvis: "Vi vill erbjuda publiken ett smäktande fandom-convent där hen, med hjälp av en roman från artonhundratalet, kan utforska både skuld och sårade känslor.")

Tekniken kan ibland ta månader att utöva. Efteråt kan vi använda oss av intentionen för att lättare utvärdera vårt eget arbete. (Utforskade besökaren skuld och sårade känslor? Ingen aning. Tycker vi att vi erbjöd dem ett smäktande fandom-convent där de hade möjlighet att göra det?)

Gå ut och gå in

Linn Hilda Lamberg och Stefan Åkesson

För att komma vidare i ett låst läge.

För att erkänna osäkerhet.

För att lita på den egna och den andres känslighet som en tillgång.

Platsen vi arbetar på.

Av någon anledning är vi osäkra på något i arbetet, ett moment, ett element i scenografin eller något annat.

Vi uttalar detta för varandra.

En av oss, eller båda två, går ut ur rummet och försöker därefter glömma bort allt det vi vet om arbetet. Sedan går vi in igen.

Innehåll

Det händer när jag säger det	3
Jag är i publiken	5
Vi är i publiken	7
Spegling	9
Skrivbordsrepetition	13
Kammarprövet	17
Skisskomposition	23
Intentionsformulering	25
Gå ut och gå in	27