



## Att hitta tid, tro och undvika trauma

*Att skapa ett pedagogiskt material utgående från en postdramatisk pjäs om sorg*

Nathalie Riska & Cajsa Östman

Examensarbete för scenkonstpedagog (YH)-examen

Utbildningen för musik och scenkonst

Jakobstad 2023

## EXAMENSARBETE

Författare: Nathalie Riska och Cajsa Östman  
Utbildning och ort: Scenkonstpedagog, Jakobstad  
Handledare: Nina Hukkinen

Titel: "Att hitta tid, tro och undvika trauma"

*Att skapa ett pedagogiskt material utgående från en postdramatisk pjäs om sorg*

---

Datum: 26.4.2023 Sidantal: 48

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att på basen av vår nyskrivna pjäs om sorg, *Skymningen*, plocka ut den teoretiska bakgrunden för att skapa ett pedagogiskt material. Detta har resulterat i en färdig planering för en workshop. Workshopen riktar sig i detta format till gymnasieelever inom ramen för läroämnena psykologi, modersmål och litteratur.

Workshopens ändamål är att bearbeta pjäsen publiken sett genom dramapedagogiska övningar och öppna upp kring det tabubelagda ämnet sorg. Den teoretiska grunden består av en genomgång av begreppen postdramatisk teater, devising och Elisabeth Kübler-Ross teori om sorgens fem faser.

Vi redogör också för vår egen process för att skapa pjäsen och våra personliga reflektioner. Det redogörs i dokumentet vem som skrivit vilka delar.

Manuset för pjäsen har bifogats som en bilaga i dokumentet för att underlätta förståelsen och läsandet av arbetet.

---

Språk: svenska

Nyckelord: sorg, postdramatisk teater, Elisabeth Kübler-Ross, devising, pedagogiskt material

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Nathalie Riska ja Cajsa Östman

Koulutus ja paikkakunta: Esittävän taiteen koulutusohjelma, Pietarsaari

Ohjaaja(t): Nina Hukkinen

Nimike: "Att hitta tid, tro och undvika trauma"

*Att skapa ett pedagogiskt material utgående från en postdramatisk pjäs om sorg*

---

Päivämäärä: 26.4.2023

Sivumäärä: 48

Liitteet: 1

---

### Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on uudelleenkirjoitetun, surua käsittelevän näytelmän, Skymningen, pohjalta löytää teoreettista taustaa ja täten luoda pedagogista aineistoa.

Työn lopputulos on valmiiksi suunniteltu workshop. Workshopin kohderyhmänä ovat äidinkieltä, kirjallisuutta ja psykologiaa opiskelevat lukion oppilaat.

Tarkoitus on käsitellä näytelmää, jonka yleisö on jo nähnyt, erilaisten dramapedagogisten harjoitusten avulla ja avata keskustelua aiheesta suru.

Teoreettinen perusta koostuu katsauksesta käsitteisiin postdramaattinen teatteri, devising ja Elisabeth Kübler-Rossin teoriaan surun viidestä vaiheesta. Käsittelemme myös näytelmän luomisprosessia ja omia henkilökohtaisia reflektioita.

Dokumentissa tulee esille, kuka on kirjoittanut minkäkin osan. Näytelmän käsikirjoitus on dokumentin liitteenä helpottamassa työn lukemista ja ymmärtämistä.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: suru, postdramaattinen teatteri, devising, pedagoginen aineisto, Elisabeth Kübler-Ross

## BACHELOR'S THESIS

Author: Nathalie Riska and Cajsa Östman

Degree Programme: Bachelor of Performing Arts

Supervisor(s): Nina Hukkinen

Title: "Att hitta tid, tro och undvika trauma"

*Att skapa ett pedagogiskt material utgående från en postdramatisk pjäs om sorg*

---

Date: 26.4.2023    Number of pages: 48

Appendices: 1

---

### Abstract

The purpose of this thesis is to create pedagogical material based on a theoretical frame coming from a newly written play called *Skymningen*. This has resulted in a planned workshop.

The workshop in this case is created to address upper secondary school students within the curriculum of mother tongue and literature and psychology. The aim of the workshop is to process the play that the audience has experienced through drama pedagogical exercises and try to open up about sorrow, which can often be seen as taboo.

The theoretical background consists of a review of postdramatic theater, devising and the Elisabeth Kübler-Ross model about the five stages of grief. We also write about our own process in creating the play and our personal reflections upon the process and product. It is explained in the document who has written what parts. The play's manuscript has been attached to the document as an appendix to make it easier to understand and read the thesis.

---

Language: swedish

Key words: sorrow, postdramatic theatre, devising, pedagogical material, Elisabeth Kübler-Ross



## Innehållsförteckning

1. Inledning (Nathalie och Cajsa).....	1
1.1. Teorin bakom pjäsen (Nathalie och Cajsa).....	2
1.2 Postdramatisk teater (Cajsa) .....	2
1.3 Devising (Cajsa).....	4
1.3.1 Processen i devising.....	4
1.4 Sorgens fem faser (Nathalie) .....	6
1.4.1 Elisabeth Kübler-Ross .....	6
1.4.2 Sorgens faser .....	7
Förnekelse .....	7
Ilska    8	
Förhandling/Köpslående .....	9
Depression.....	9
Acceptans .....	10
2. Pjäsen Skymningen (Nathalie och Cajsa) .....	12
2.1 Processen (Cajsa).....	12
2.1.1 Varför valde vi att göra postdramatisk teater .....	12
2.1.2 Hur temat för pjäsen uppkom .....	13
2.1.3 Scenografi innan produkt .....	13
2.1.4 Skapandeprocessen med devising .....	15
Linn    18	
2.1.5 Att skapa rätt stämning med olika element .....	20
2.1.6 Att jobba utan regissör.....	21
2.2 Skymningens faser (Nathalie) .....	21
2.2.1 Förnekelsen.....	22
2.2.2 Ilskan.....	22
2.2.3 Förhandlingen.....	24
2.2.4 Depressionen.....	24
2.2.5 Acceptansen.....	26
3. Personliga reflektioner (Nathalie och Cajsa).....	28
3.1 Nathalie .....	28
3.2 Cajsa.....	31
4. Från pjäs till pedagogiskt material (Nathalie och Cajsa).....	33
4.1 Koppling till läroplan (Nathalie).....	34
4.2 Vad är det publiken upplevt? (Nathalie och Cajsa).....	36
4.3 Det pedagogiska materialet (Nathalie och Cajsa) .....	40
5. Avslutning (Nathalie och Cajsa) .....	47
Källor .....	49

## 1. Inledning (*Nathalie och Cajsa*)

Vi, Nathalie Riska och Cajsa Östman har tillsammans skapat en pjäs som heter *Skymningen* där vi behandlar sorg i en postdramatisk tappning. Pjäsen skapades och skrevs av oss genom devising.

Under processen upptäckte vi teorin om sorgens fem faser av Elisabeth Kübler-Ross och valde att ha det som ram för pjäsen.

Efter att pjäsen hade spelat klart på scenkonstfestivalen "Nyans" vid Campus Allegro i Jakobstad bestämde vi oss för att skapa ett frågeformulär för att undersöka vad publiken hade upplevt och tänkte efteråt. I svaren kom det fram att det fanns intresse att diskutera pjäsen i efterhand och att tolkningarna kring temat varit många.

Vi upplever att sorg är ett tabubelagt ämne och valde att i det skriftliga examensarbetet fokusera på att producera ett pedagogiskt material. Detta har resulterat i en workshop som är tänkt att äga rum direkt efter pjäsen eller en tid efteråt.

Syftet för det pedagogiska materialet är att dels öppna upp ämnet sorg, skapa förståelse för varandra men också att lära sig bearbeta en pjäs.

I detta material riktar sig workshopen till gymnasieelever men är ämnad till att förändras beroende på målgrupp vartefter.

Texten inleds med en genomgång av teorier som utgör grunden för vår pjäs och vårt arbetssätt; postdramatisk teater, devising och sorgens fem faser. Därefter beskriver vi vår egen pjäs och hur den kommit till i processen, hur sorgens fem faser ser ut i pjäsen samt våra personliga reflektioner över dessa saker.

Sedan följer en analys av vårt frågeformulär och hur vi kopplar vårt pedagogiska material till gymnasiets läroplan för att sedan avsluta med vår planering för workshopen.

För att få en bättre överblick över vår pjäs har vi lagt till manuset vi skapat som bilaga.

I dokumentet framkommer det vem som skrivit vilka delar eftersom det i flera delar handlar om personliga åsikter och tankar.

Vi önskar dig en trevlig läsning!

## 1.1. Teorin bakom pjäsen (*Nathalie och Cajsa*)

### 1.2 Postdramatisk teater (*Cajsa*)

Inom teaterfältet finns det många olika genrer och sätt att skapa drama och teater; postdramatisk teater är en av de nya och modernare former av teater.

Hans-Thies Lehmann är en av de mest betydelsefulla figurerna inom postdramatisk teater och har undersökt nya teaterformer sedan 1960-talet. Lehmann är professor i teaterstudier vid Wolfgang Goethe Universitetet i Tyskland och har skrivit ett flertal publikationer och böcker inom ramen för teater. (Lehmann, 2006)

Lehmann förklarar postdramatisk teater på detta vis: "...postdramatic theatre is *not simply a new kind of text of staging* – and even less a new type of theatre text, but rather a type of sign usage in the theatre that turns both of these levels of theatre upside down through the structurally changed quality of the performance text: it becomes more presence than representation, more shared than communicated experience, more process than product, more manifestation than signification, more energetic impulse than information." (Lehmann, 2006. s 85)

Postdramatisk teater vänder upp och ner på strukturen i konstformen där det handlar mindre om information och kommunicerad kunskap och mer om närvaro och en delad upplevelse med publiken.

I postdramatisk teater blandas olika element såsom ljud, ljus, text, rörelse, mask och kostym. Alla element ses som jämlika och har lika viktig roll i produktionen. (Lehmann, 2006, s. 46)

Inom postdramatisk teater har man som universell princip frångått den traditionella hierarkin i hur de olika elementen i teater presenteras. Till exempel kan en strålkastare lysa så pass starkt att publiken fokuserar så mycket på den att de glömmar texten som framförs. Det är hela tiden ett nära samarbete i hela arbetsgruppen så föreställningen får rätt form och dynamik.

(Lehmann, 2006, s. 86-87)

Det finns oftast heller inte några utskrivna huvudroller som endast en skådespelare spelar, utan ifall det finns en huvudroll kan den spelas av flera olika skådespelare.

Då man skapar en postdramatisk föreställning utgår man ofta ifrån ett tema, historiska texter eller aktuella skeenden.

En postdramatisk pjäs behöver inte vara språkbaserad även om det finns tal i föreställningen, utan handlingen kan till stora delar nå fram genom andra komponenter. Likaså behöver det inte heller finnas en tydlig handling, berättelse eller röd tråd som det finns i den traditionella teaterns uppbyggnad. I denna text jämförs postdramatisk teater med den traditionella västerländska teaterns uppbyggnad. Det vill säga att inom den traditionella västerländska teatern finns det en tydligare hierarkisk struktur med en regissör, tydligt utsatta roller och ett färdigt manus man utgår från.

En postdramatisk föreställning gestaltas mera via olika delar som kommer och går. Med deras hjälp kan publiken skapa sin egen uppfattning och tolkning. En postdramatisk föreställning har mer performativa drag i motsats till en klassisk föreställning.

Historieberättandet är inte linjärt, dvs. en tydlig dramaturgisk båge som har en början - mitten - slut. Den postdramatiska teatern är mer cirkulär utan en bestämd tidslinje som kan ge publiken en mer holistisk upplevelse. Det betyder dock inte att alla i publiken kommer förstå eller få nya insikter. Konstformen är väldigt abstrakt och kommer inte passa för alla åskådare.

Även om postdramatisk teater ofta inte har ett befintligt manus från början, utan görs mestadels genom devising, så finns det författare som skriver sina manus så att de kunde uppfattas som postdramatiska.

Till exempel Sarah Kane (4.48 Psychosis) och Martin Crimp (Attempts on Her Life). Dessa författare skriver väldigt öppna texter som ger arbetsgruppen och åskådaren möjlighet att forma sin egen historia och betydelse.

(Lehmann, 2006, s 6)

Utgående från denna kunskap ansåg vi att postdramatisk teater var rätt form för vår pjäs *Skymningen*.

### 1.3 Devising (*Cajsa*)

Cambridge Dictionary säger att devising är att uppfinna en plan, system eller objekt.

Vanligtvis med hjälp av sin intelligens och fantasi.

(Cambridge, 2023)

Man uppfinner något från grunden, i vårt fall en föreställning.

Devising inom teater är processen då man skapar material, utan ett befintligt manus. Man kan utgå ifrån ett manus som finns från tidigare och ha det som grund under en devisingprocess, men man spelar inte själva manuset.

I många fall använder man sig av existerande texter till exempel dikter, sångtexter, citat.

(Perry, 2001, s 75)

Under processen kan man ta delar ur texterna och skapa sin egen historia förutsatt att man har rättigheter till texterna.

Skådespelarna kan också ta inspiration från de texter man bekantat sig med för att skriva sina egna textstycken.

#### 1.3.1 Processen i devising

Under en devisingprocess gör man olika övningar för att skapa material. Det kan vara improvisationer med diverse uppgifter, till exempel en hundvakt och hundens ägare vars hund just sprungit bort. Eller tre vänner som ska laga mat, samtidigt som de har "ligga, sitta, stå" övningen med under improvisationen. (Ligga, sitta, stå övningen går ut på att en skådespelare alltid måste sitta, en måste alltid stå och en måste alltid ligga. Ifall en skådespelare ändrar position måste de andra också ändra så att grundreglerna alltid följs). Viktigt att skådespelarna är vana med improvisation så de inte blockerar varandras handlingar och vågar vänta på sin tur för nästa drag.

En övning som är bra att träna drag för drag (vilket betyder att man observerar sin spelpartner, utvärderar deras drag och ger därefter en reaktion) är viewpoint som ofta används inom både teater och dans. Själva begreppet myntades av koreografen Mary

Overlie men det är regissören och dramatikern Anne Bogart som idag är mest känd för att jobba med viewpoint inom teater. Viewpoint utgår från nio fysiska aspekter: tempo, repetition, impuls, varaktighet, form, arkitektur, topografi, gest och rumsliga relationer. Det finns också ljud-viewpoints: tonhöjd, dynamik, acceleration, tystnad och klangfärg.

Man reagerar via de impulser man får från gruppen och lär sig att lyssna till varandra och till rummet. Det gäller att inse att man inte kan göra fel utan lita på processen. Viewpoints handlar mycket om att hitta intressanta beslut och använda sig av misstagen för att undersöka hur man går vidare.

(Understanding Viewpoints Using observation and movement to make bold acting choices, 2023)

Förutom att improvisera hör det även till att koreografera, strukturera, skriva, redigera och öva så man får en slutprodukt.

Viktigt att låta spontaniteten och friheten finnas kvar under uppträdandet även fast det finns riktlinjer hur uppträdandet ska fortgå. Genom att repetera och öva in materialet blir skådespelarna mer redo för att experimentera och skapa interaktion till publik.

När man jobbar med en devisingprocess behöver hela arbetsgruppen (regissör, skådespelare, scenograf, ljud- ljus tekniker, mask- och kostymansvarig) jobba på likvärdiga villkor. (Perry, 2001, s 75)

Eftersom processen ser annorlunda ut emot en klassisk teaterföreställning så finns ofta inte scenografi, kostym eller mask bestämt på förhand.

Regissör och skådespelare skapar själva materialet, men alla andra spelar också en viktig roll i föreställningen. Arbetsgruppen följer med under processen så de är uppdaterade om vad som förväntas av dom. Inom devising skapas estetiken oftast vartefter.

Devising handlar mycket om metod, inte vad resultatet ska bli sen. Det finns inte bara ett sätt att jobba inom devising, inte heller teori eller regler hur man ska jobba fram en devisingföreställning. Till skillnad från hur teaterprocessen klassiskt går till där regissören oftast står högst i rang så bygger devisingmetoden på demokrati inom arbetsgruppen. Dvs att beslut fattas jämlikt i gruppen.

## 1.4 Sorgens fem faser (*Nathalie*)

Vi använde oss av följande teori för att skapa innehållet i pjäsen.

### 1.4.1 Elisabeth Kübler-Ross

Elisabeth Kübler-Ross var en psykiatriker och författare som vigde sitt liv åt att jobba kring livets slutskede och sorg och har stått i främsta ledet för de studierna medan hon levde. Elisabeth advokerade för de döendes rättigheter att bearbeta livet och det som komma skall.

Hon föddes i Schweiz 1926, men har spenderat den största delen av sitt yrkesliv i USA och dog i Arizona år 2004.

Hon har skrivit 24 böcker om att leva, att sörja och att dö. "On death and dying", på svenska "Samtal inför döden" sägs vara hennes mest banbrytande bok.

I boken får man läsa om det hon främst är känd för, den så kallade Kübler-Ross modellen där hon beskriver fem olika stadier i sorgprocessen, förnekelse, ilska, förhandling, depression och acceptans.

Denna teori används ännu idag för att undervisa yrkespersoner som jobbar nära personer i livets slutskede för att hjälpa dem stöda sina patienter/klienter på ett bättre sätt.

Hon har spridit sin kunskap och medkänsla genom seminarier, workshops och föreläsningar.

Hon har startat många hospice dvs. enheter för palliativ vård, vård i livets slutskede som fokuserar på att skapa livskvalitet och en fridfull resa in till döden.

För att skapa en plats där hon kunde leda sin workshop "Life, Death and Transition" startade hon "Shanti Nilaya Growth and Healing Center" i Kalifornien, USA.

Under hennes levnadstid och efteråt fick Elisabeth motta många priser och utmärkelser för sitt viktiga arbete.

(Elisabeth Kübler-Ross Foundation, 2023)

### **1.4.2 Sorgens faser**

“The five stages – denial, anger, bargaining, depression, and acceptance – are a part of the framework that makes up our learning to live with the one(s) we lost. They are tools to help us frame and identify what we may be feeling. But they are not stops on some linear timeline in grief.”

*Dr. Elisabeth Kübler-Ross*

(Elisabeth Kübler-Ross Foundation, 2023)

De fem stadierna är; förnekelse, ilska, förhandling, depression och acceptans, som Elisabeth Kübler-Ross beskriver i boken “Samtal inför döden” och “On grief and Grieving”.

De olika faserna har framkommit i samtal med patienter som fått en obotlig sjukdom och ligger för döden.

Dessa stadier eller faser som Kübler-Ross beskriver ska inte ses som att de följer direkt efter varandra eller att alla ens upplevs. Sorgens faser kan erfaras av både den som är döende och av de närstående.

Likaså kan faserna skönjas vid uppbrott, förlorade ägodelar, uppsägning från ett jobb m.m. Sorgen är alltid individuell och tar sig uttryck på olika sätt.

I följande kapitel beskrivs personen i sorg som patient eftersom det främst är inom ramen för sjukhus som Kübler-Ross träffat dem.

### **Förnekelse**

“Denial helps us to pace our feelings of grief. There is a grace in denial. It is nature’s way of letting in only as much as we can handle.”

*Dr. Elisabeth Kübler-Ross*

(Elisabeth Kübler-Ross Foundation, 2023)



“Nej, det är inte sant”

Förnekandet kommer oftast som en första skyddsmekanism eller chocktillstånd när ett bud om en obotlig och dödlig sjukdom förefaller. Detta kan också komma tillbaka under upprepade tillfällen under sorgprocessen.

Patienten kan uppleva det outhärdligt att ta till sig sanningen om tillståndet och använda förnekelsen som en metod för att överleva.

Elisabeth Kübler-Ross påpekar att detta ändå inte betyder att patienten inte behöver kunna prata om sin död utan bör, och måste få prata om det när andan faller på, hos patienten, inte den som lyssnar.

Patienten kan skapa en egen låtsasvärld, tro att hen blir frisk genom healing eller att sjukvården gjort misstag och att diagnosen absolut inte stämmer.

(Kübler-Ross, 1992, s.45-55)

## **Ilska**

“Varför drabbar det mig?”

Ilskan uppkommer ofta efter förnekandet och är ett stadie som kan upplevas besvärligt för närstående och andra personer i patientens närhet. Detta eftersom ilskan kan riktas åt vilket och vems håll som helst trots att det egentligen inte är dem som personen är arg på.

Det kan ofta leda till att personer i patientens närhet drar sig undan eftersom de inte förstår grunden till vreden.

Upplevelsen hos patienten kan vara att hela livet och vad hen planerat för raseras medan alla andra runt omkring fortfarande kan fortsätta som att inget hänt. Patienter kan känna sig isolerad, utstött, ensam och maktlös.

Det patienten verkligen behöver är att känna att andra lyssnar och finns där med tålamod när vreden över den förlorade framtiden eller stora vändpunkten i livet när inget blir detsamma igen infinner sig.

I en tid av maktlöshet och förlorad kontroll kan det hjälpa att få ta kontroll över det som går; vem som hjälper, när det passar med besök, vilken mat man vill äta o.s.v.

Det är viktigt att söka roten till ilskan, ge utlopp för den, lyssna till den istället för att endast fokusera på symptomen av ilska.

(Kübler-Ross, 1992, s.56-62, s.83-85)

### **Förhandling/Köpslående**

“Bara en gång till”

Det tredje stadiet är allt som oftast en önskan om att livet ska pågå längre eller att få en till chans; köpslående om tid och möjligheter.

Enligt Kübler-Ross (1992, s.86) kan detta jämföras med ett barn som vill övernatta hos en vän. Först kommer frågan som en förälder svarar nekande på, barnet blir argt och springer in på sitt rum för att sedan efter en stund komma ut och försöka föreslå att hen kan diska hela veckan och föra ut skräpet ifall hen får sova över då. Chansen kan ju vara en aning större att övernattningen godkänns ifall barnet försöker köpa det genom gentjänster.

Det kan också uttryckas genom att t.ex. förhandla med att lova ägna livet åt Gud och kyrkan eller att få uppträda på scenen bara en sista gång.

Allt som oftast hålls inte dessa löften utan fungerar som ett försök att skjuta upp det oundvikliga. Det kan handla om en skilsmässa där den ena parten lovar att försöka en gång till och då kommer det att lyckas, men i slutändan håller inte löftet och resultatet är detsamma.

Förhandling kan också ha sin grund i skuld, vilket måste tas i beaktande. Personen i sorg kan uppleva skuld över att inte ha varit tillräckligt engagerad i sitt förhållande och då behöver de känslorna adresseras istället för att endast se lagret där förhandlingen pågår.

(Kübler-Ross, 1992, s.86-88)

### **Depression**

Kübler-Ross (1992 s.89) menar att patienten efter en tid inte längre kan förneka det oundvikliga eller skratta bort det, utan det ersätts av känslan av förlust.

Förlusten har två olika sidor, den första sidan, reaktionsdepression reagerar på förlusten av det som varit, t.ex. förmågan att skapa en trygg tillvaro för sin familj, att kunna arbeta och använda sin kropp som vanligt.

Denna depression kan ofta tröstas av att det löser sig praktiskt, andra familjemedlemmar kan hjälpa till att få vardagen att fungera och patienten kan gå ut och gå den dagliga promenaden men nu med hjälpmedel. Närstående eller yrkespersoner i patientens närhet kan, som Kübler-Ross uttrycker det, befria personen från orealistiska skuld- och eller skamkänslor i detta skede. Stödandet kan ske genom att prata om positiva saker och ge förslag på lösningar, dels kan det upplevas som något som hjälper den utomstående eftersom det kan vara jobbigt att se någon annan lida och vi helst slipper det men i denna depression kan det underlätta känslorna för patienten också.

Den tysta eller förberedande depressionen förbises mera ofta, då patienten sörjer förlusten av allt och alla och då hjälper det inte med tröstande ord. Det är en nödvändig del av sorgen som är en passage till accepterandet av döden eller förlusten. För personer i patientens omgivning finns det inte mycket mer att göra än att finnas där, lyssna, kanske bara hålla en hand. Att inte prata om den slutliga förlusten av livet understöder inte patientens sorgearbete i detta skede, utan hen behöver ges utrymme att bearbeta.

(Kübler-Ross, 1992, s.89-91)

### **Acceptans**

“Any natural, normal human being, when faced with any kind of loss, will go from shock all the way through acceptance.”

*Dr. Elisabeth Kübler-Ross*

(Elisabeth Kübler-Ross Foundation, 2023)

För de de som fått tillräckligt med tid att bearbeta sin sorg (i relation till en snabb död efter en olycka eller dylikt) och kanske även stöd genom de olika stadierna kan nå en känsla av frid och är inte längre arg eller deprimerad.

Hen har fått ge uttryck för alla de känslor som kommer med sorgen. Man kan tro att detta stadie skulle innebära en lycklig känsla men det är snarare frågan om ett känslolöst stadie där smärtan försvunnit.

Patienten sover mer och mer, så som en nyfödd men i omvänd ordning.

Den tid som finns kvar nu innebär ofta tysta besök där intresset hos den sjuka inte är så stort utan hen föredrar att vila.

Närvaron av någon närstående visar att man lovar vara med till slutet och kan vara av stor vikt.

Det finns en del personer som kämpar in i det sista och vägrar "ge upp". De personerna har ofta svårare att nå en försoning kring sanningen och förlusten. Det kan dock vara svårt att helt säkert veta när det är dags att sluta kämpa emot för att istället ta emot det som kommer.

Sjukhuspersonal kan uppmuntra patienten till att vara seg och inte ge sig för att försöka förlänga livet men om det kommer vid fel tidpunkt så får inte patienten tillräckligt med tid och stöd att nå acceptansen.

Kübler-Ross (1992 s.119) menar att de flesta når detta stadium men att det oftast går en av två vägar:

Den äldre patienten som haft ett långt liv upplever många gånger att hen fullbordat sitt liv och kan se tillbaka på minnen av familj, arbete och olika upplevelser. Hen behöver inte så mycket stöd från personer runt omkring.

Den yngre patienten kan ha svårare att nå en acceptans på egen hand och behöver mera stöd och förståelse från omgivningen när hen går igenom sorgen.

## 2. Pjäsen *Skymningen* (Nathalie och Cajsa)

### 2.1 Processen (Cajsa)

I den här delen kommer jag gå igenom hur vår process har gått till och varför vi valde att gå den väg vi gick.

#### 2.1.1 Varför valde vi att göra postdramatisk teater

Vi valde att jobba med postdramatisk teater som genre eftersom vi kände att temat för föreställningen är väldigt komplicerat och unikt för varje person. Vi ville använda oss av en konstform som tillåter breda tolkningsmöjligheter för åskådaren och tillfälle för publiken att dra paralleller till sina egna upplevelser gällande ämnet.

Vi ansåg inte heller att vi är några experter på sorg eller hur man hanterar den, vi ville istället ge många exempel på uttryck av sorg, hur den kan se ut, utan att ge en känsla av att alla reagerar på samma sätt.

Att göra *Skymningen* i en postdramatisk tappning där vi går igenom stadierna förnekelse, ilska, förhandling, depression och acceptans, enligt Elisabeth Kübler-Ross teori om sorgens fem faser, blev ett verktyg för att sceniskt visa hur fragment från olika faser kan komma och gå genom en sorgprocess. Vi ville även visa olika sidor i en och samma fas och hur de kan kollidera. Vi ville också kunna fokusera på samspelet mellan oss som skådespelare och publiken genom återkommande publikinteraktion i roll.



Foto: Hanna Östman

Postdramatisk teater handlar mycket om nuet, känslan och energin man skapar tillsammans med publiken i rummet. I och för sig handlar all konst om det, men gentemot andra former av teater förblir berättelsen så mycket mer öppen och tolkningsbar för åskådaren.

Man kan lättare bearbeta samhällsrelaterade problem eller frågor som är svåra att ta upp, utan att ge upplevelsen av att man är för berättande åt åskådarna, utan var och en får själva utgå ifrån sina egna åsikter och tolkningar.

### **2.1.2 Hur temat för pjäsen uppkom**

Vi inledde den konstnärliga delen av examensarbetet genom att söka efter manus hos Colombine. Vi kom överens om en hög med manus som vi var intresserade av och fick sedan dem skickade till oss via e-post.

Vi fastnade båda två för ett manus av Zinnie Harris, *Möt mig i gryningen*. En pjäs som handlar om två kvinnor som bli uppskölda på en strand. Att läsa texten innebar att vi skrattade okontrollerat i början för att sedan gråta lika okontrollerat i slutet. Det visade sig vartefter att den ena kvinnan egentligen var död och att pjäsen handlade om ett sista dygn de fått tillsammans.

Vi fastnade för manuset men fick inte rättigheter direkt. Vi var också överens om att vi inte skulle vilja korta ner materialet till 45 minuter, som är maxtiden för det konstnärliga slutarbetet vid vår utbildning.

Med hjälp av vår utbildningsansvariga Gabriele Alisch kom vi fram till att vi kunde plocka temat ur manuset och göra något med det istället. Där föddes tanken om att jobba med sorg.

### **2.1.3 Scenografi innan produkt**

Scenografin fixas oftast vartefter material blir skapat i en devisingproduktion men vi gjorde allt bakvänt. Vi hade starka visioner i ett tidigt skede om hur vi ville att vår scenografi skulle se ut.

Vi hade en tid spanat in instagramkontot *ekman* som drivs av Alexander Ekman, en svensk regissör och koreograf. Han hade gjort föreställningen *A swan lake* som spelades i vatten och där föddes våra tankar om att vi vill göra nåt med samma element.

Vi ville jobba med vatten eftersom det är ett element som ger möjlighet till mycket tolkning och förhöjer det fysiska och visuella uttrycket. Vattnet för oss såg bottenlöst ut, det kändes kallt, det var i ständig rörelse och kändes som en tyngd, precis som sorg kan kännas. Publiken tolkade ibland vattnet annorlunda än oss men det var även det som var tanken att kunna göras.

Vi började med att höra av oss till Jeremy Crotts vid Wasa Teater och diskutera hur dom gjorde föreställningen *Mor Kurage* som också innehöll vatten på scen. Vi fick tips om hur vi kunde bygga vår ram till poolen och fick låna deras presentning som de använt. Efter lite planerande och ritningar kontaktade vi vår utbildningsansvariga och berättade att vi har en plan och ritning på hur det praktiskt skulle gå till ifall vi skulle ha vatten över hela golvet. Hon tog ärendet vidare och vi fick, vad vi inte hade förväntat oss att få så snabbt, godkänt.



Vi hade alltså scenografin klar innan vi ens hade ett manus. Så vi har utformat föreställningen enligt scenografin eftersom vi från början kände att elementet vatten var viktigt för föreställningen. Under skapandeprocessen kunde vi självklart inte ha vatten hela tiden eftersom vi inte hade tillgång till spelutrymmet med så pass mycket tid att vi skulle hinna bygga upp ramen, fylla den med vatten, experimentera, få bort allt vatten och städa undan allt. Så vi tejpadde upp vår

Foto: Cajsa Östman

pool på golvet i de utrymmen vi repeterade för att ha en lite tydligare bild av hur stort utrymme vi kan röra oss på.

Varje gång vi repeterade med vatten uppstod helt nya situationer som vi inte hade tänkt på under repetitionerna utan vatten. Både positiva saker och negativa.

En sak som vi inte hade tänkt på, som egentligen är helt uppenbart, var att vatten på scenen kommer ju även skapa ljud. Vi insåg det första gången vi hade fyllt poolen och gick omkring i vattnet, att det hörs ju när vi rör oss i det. Vi kände oss ganska så dumma eftersom vi inte hade tänkt på det tidigare men det var ju självklart en positiv sak att vattnet skapade en ljudmatta.

Vi märkte även att vattnet speglades på väggarna och i taket vilket gav en vacker projektion. Det gav känslan av att hela spelutrymmet var fyllt med vatten och att vi befann oss under ytan.

Under första repetitionerna med vatten insåg vi också hur pass snabbt vattnet blir iskallt, även om vi fyllde poolen med varmt vatten. Eftersom vi låg i vattnet, tog av och på blöta kläder så blev vi nerkylda fort. En föreställning på 40 minuter klarade vi, men att repetera en längre stund än det med både pauser, omtagningar och feedback efteråt var inte hållbart. Så vår lösning fick bli att använda våtdräkter under repetitionerna.

#### **2.1.4 Skapandeprocessen med devising**

Vi jobbade fram allt material genom olika övningar, dramakonventioner och improvisationer. Vi skapade en lista med musik vi kände att passade vårt tema och hade många improvisationer med musiken på. Vi lekte med kläder, utforskade vad allt man kan göra med olika klädesplagg och vad de kan bli till.

Text är vanligtvis en ganska stark del av en teaterföreställning men i *Skymningen* är texten likställd med de andra elementen. Att skriva "Hundra ord om sorg" (se bilaga 1) var det första vi gjorde tillsammans och den kom med i den slutliga versionen. Vi satt en dag och listade alla ord vi kunde komma på som på något sätt kunde kopplas till sorg. Det blev slutligen kring hundra ord, därav namnet "Hundra ord om sorg". Vi skrev sen alla ord på



lappar som vi placerade ut på golvet och började pussla ihop ord vi tyckte lät bra tillsammans. Sen gjorde vi små stycken och meningar och till sist hade vi en hel text.

En annan scen med text vi hade med i föreställningen var "Beklagar". Vi gjorde på samma sätt som med "Hundra ord om sorg". Vi satt en hel dag och listade alla uttryck, bra som dåliga, som man hört när man själv eller någon annan har genomgått sorg. När vi själva inte kom på flera uttryck sökte vi online på "saker man inte ska säga till någon som genomgår sorg". Vår tanke med den scenen var att undersöka alla dessa uttryck som man får höra men som oftast inte hjälper. Varför beklagar man egentligen sorgen som någon annan går igenom? Hur skulle det hjälpa att få höra att man kommer ut starkare på andra sidan? Och varför skulle det kännas bättre efter begravningen? Jag tror det enda vettiga uttrycket vi hade i den scenen var; "Det finns inga ord".



Foto: Cajsa Östman

Rörelse var en av de viktigaste punkterna till varför vi ville göra postdramatisk teater. Vi skapade alla koreografier tillsammans genom improvisation och inspiration från bland annat olika videor på nätet. Vi tänkte mycket på hur kroppen skulle röras ifall den skulle sköljas ner under vatten och skapade vissa rörelser utifrån det.

Under många repetitioner hade vi även bara på musik och lät fantasin flöda, utan att tänka på att vi skulle skapa någon koreografi. Vi använde kläder som rekvisita och diskuterade efteråt vad allt som blivit gjort som vi fann intressant.

Vi ordnade också en fridans med några från vår klass. Vi hade gjort en spellista på 90 minuter och gjort en dramaturgi med de olika låtarna vi hade. Vi satt och tittade på under fridansen och tog anteckningar och lekte med ljuset för att skapa en stämning för deltagarna.



Foto: Cajsa Östman

Eftersom vi själva var med på flera fridanser under repetitionerna till Pronoia (en postdramatisk produktion som skapades och framfördes våren 2022 inom ramen för scenkonstpedagog utbildningen) visste vi hur man som deltagare lever sig in i stunden och skapar en helt ny verklighet tillsammans med de andra deltagarna. Man brukar börja leva sig in ordentligt i fridansen efter ungefär 20-30 minuter, beroende från person till person. Det är ögonblicket då det börjar hända spännande moment. Men den här gången var det vår tur att se på och ta anteckningar istället för att delta själva.

Det fanns en viss energi i rummet med deltagarna under fridansen som ändrades vartefter. Vi både skrattade och grät åt de historier vi fick ta del av.

Sen uppstod något bland deltagarna som också uppkommit i en av våra improvisationer. Det fanns klädesplagg med under fridansen som deltagarna fick använda sig av, och från ingenstans började de bygga en människa av kläderna som de såg ut att ta farväl av. Vi hade gjort exakt samma sak, bara någon vecka tidigare. Detta var en bild som fick bli slutscenen i föreställningen då vi tog farväl av klädmänniskan.

Vi hade i ett tidigt skede ett möte med Jakob Johansson, vår handledare för den konstnärliga delen av slutarbetet. Han tipsade om att vi skulle skapa karaktärer och/eller situationer för att kunna improvisera fram material, ett verktyg för att låta kreativiteten flöda. Vi valde att fokusera på Linn, en fiktiv karaktär som vi båda spelade. Vi ville ha möjligheten att visa flera sidor av samma fenomen, sorgens faser, i samma person. Dock var det klart från början att detta inte behövde nå publiken utan att det var ett verktyg för oss att kunna skapa pjäsen och allt som sker i den. Det har underlättat för oss att kunna utgå från en karaktär och hennes känslor för att ge liv åt scenen.

Nedan följer en beskrivning av karaktären så som vi skapat henne:

### **Linn**

Linn är kring 35 år, jobbar på ett jobb hon egentligen har högre utbildning för, bor tillsammans med en man sen sju år tillbaka, tycker om att paddla kajak.

Hon kommer från en familj med tre äldre syskon och relationen till föräldrarna har aldrig varit direkt nära. Hennes syskon bor alla på olika orter och träffas ganska sällan. Linn känner själv att hon inte lyckats lika bra i livet som resten av syskonskaran.

Linns förhållande med sin sambo är inte felfritt. Hon misstänker otrohet med en kollega men låter det gå. Dom bråkar mycket och har dålig kommunikation.

För några år sen träffade Linn en man som hade varit perfekt för henne. De hade samma värderingar, samma mål i livet och visade stor respekt för varandra. Ett förhållande med denna mannen blev aldrig av eftersom Linn inte ville svika sin sambo.

Linn har alltid känt att hennes fristad är ute på vattnet, långt borta från alla andra och det vardagliga livet. När hon paddlar ut på havet kan hon känna ett lugn som hon annars inte har. Hon tycker om att paddla ut och fantisera om livet.

En stormig kväll kommer hennes man hem. Ett stort bråk bryter ut och Linn rusar ut ur huset. Hon måste få samla sina tankar och hoppar i sin kajak och paddlade ut. Det regnar och blåser en del men hon tänker inte på det, lika som att hon i all hast inte heller tänkt på

att lägga på sin flytväst när hon stormade ut ur huset. Hon paddlar längre och längre och ute på havet blir vågorna större och större. Hon inser att hon måste vända tillbaka för det är inte längre säkert för henne, trots att hon är van paddlare. När hon försöker vända om slår en våg över henne och hon kapsejsar med kajaken och måste ta sig ur den. Hon försöker komma upp i den igen men vågorna slår bara runt henne, tills hon inte ser den längre. Hon känner hur hon dras längre och längre ner och nu börjar hennes första fas av sorg.

Linns största sorg är inte sin egen död i sig. Utan hennes största sorg är att hennes liv aldrig blev som hon ville. Hon vågade aldrig stå upp för sig själv och säga sin sanning. Hon vågade aldrig söka det där drömjobbet hon alltid ville ha. Hon vågade aldrig ta plats och inte heller ta några risker. Och hon kommer aldrig få en chans att ändra på det.

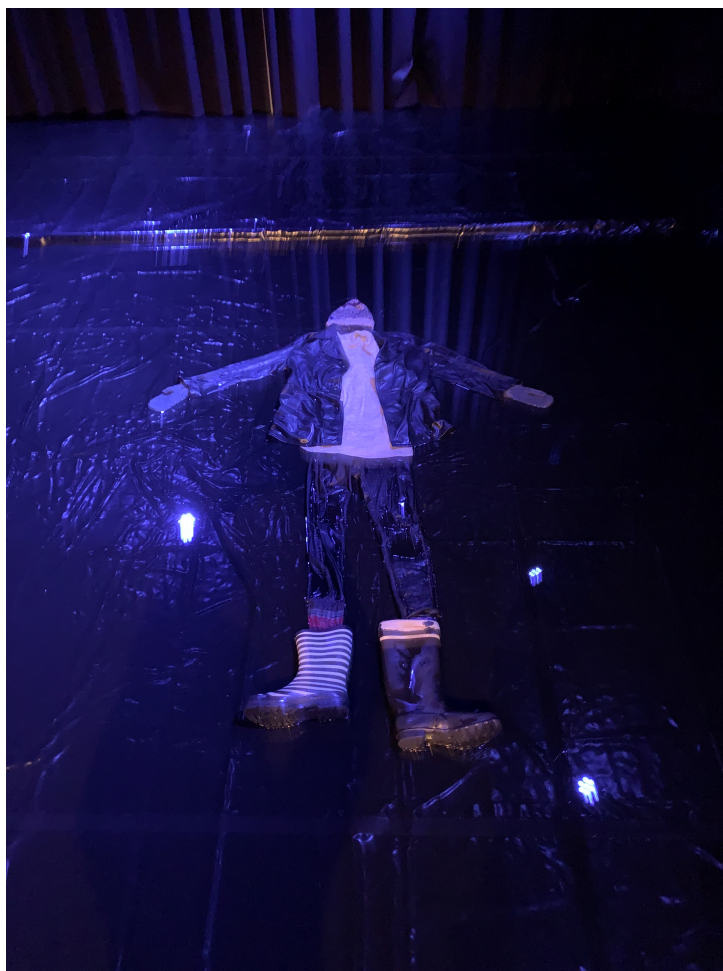


Foto: Nathalie Riska

### 2.1.5 Att skapa rätt stämning med olika element

Ljudet kom naturligt väldigt tidigt i processen. Vi skapade en musiklista där vi lagt in alla låtar som kändes som att på något sätt hörde till temat. Vi använde den listan för att improvisera, till exempel då vi lekte med kläder eller skapade våra koreografier men också under fridansen. Till slut lämnade sex låtar kvar efter att vi gallrat och tänkt. En av låtarna, den som spelas när vi börjar skapa klädmänniskan är en låt som blev rekommenderad av musiklyssningstjänsten baserat på våra andra låtar. Låten heter "She passed away alone at sea", det var kusligt men samtidigt lite magiskt att den här tjänsten förstått vad vårt material handlar om endast baserat på våra andra låtar.

Eftersom vi gjorde en postdramatisk pjäs ville vi satsa på ljuset och hade länge en tanke om att själva laga molnlampor med ledslingor i sig som skulle gå att styra på håll, men insåg sedan att det inte skulle vara möjligt. Att själva springa efter en kontroll under föreställningen skulle bryta vårt skådespel, kontrollerna kunde gå sönder ifall dom blev blöta, riktar man inte kontrollen helt rätt ändrar ledslingan inte färg samt det fanns en risk att själva molnen skulle ge skuggor för grundljuset på scen. Molnen blev en "darling to kill".

Sent på hösten 2022 kontaktade vi Thomas Nylund som kom att sedan bli vår ljus- och ljudtekniker. Tillsammans med honom planerade vi ljuset och gav honom vår spellista så att de båda elementen verkligen skulle komma till sin rätta.

Det slutade med att pjäsen hade allt från kallt sterilt ljus till discoljus och strobo. Precis så som sorg kan kännas, somliga dagar känns allt bra medan andra dagar kantas av att tillvaron känns mörk och ändlös.

De som satt på de första raderna fick också använda känslor genom att det skvätte vatten i olika delar av föreställningen. Vi skrattade en del om det och undrade om det borde finnas handdukar på de första raderna men som tur behövdes inte det.

Sinnet vi inte ännu nämnt är lukt men det är inte glömt. Veckan innan premiär kom Nathalie på att vi skulle kunna ha doft också. Att publiken skulle kunna slås emot av doften av hav när de kommer in i rummet. Vi provade dofta på en mängd olika doftpinnar, doftljus, rumssprayer etc. som var menade att dofta hav. Men ingen av dem påminde ens i

närheten av hav utan det doftade endast parfym. Utan att se förpackningen på dessa dofter kunde man inte ana att det skulle vara en havsdoft de skulle efterlikna. Vi försökte även blötlägga noriblad, alltså torkat sjögräs, men tyvärr spred den doften sig inte i rummet. I framtiden ifall *Skymningen* spelas igen är detta något vi skulle försöka lyckas med.

### **2.1.6 Att jobba utan regissör**

Eftersom vi bestämde oss för att agera både regissör, manusförfattare och skådespelare har vi behövt slita vårt hår lite extra. Som skådespelare kan man aldrig se sitt eget arbete utifrån ifall man inte filmar sig själv, men det ger inte heller rätt intryck och känsla. Man kan inte veta ifall ens skådespel faktiskt når ut till publiken. Regissörens uppgift är att guida skådespelaren åt rätt håll.

Vi har båda två varit på scen samtidigt och behövt den andra för att kunna interagera. Vi diskuterade igenom hur vi vill att scener ska framgå och tog sedan in andra personer utifrån för att se på våra repetitioner.

Det hjälpte oss otroligt mycket att få flera personers tankar och åsikter så vi kunde komma framåt med föreställningen. Direkt vi kände att en scen inte gick framåt, eller vi inte visste hur vi skulle förtydliga den så bad vi någon komma på repetitionerna.

Tack vare vår handledare Jakob Johansson som också var med under några repetitioner så kom vi långt framåt med hans feedback.

## **2.2 Skymningens faser (Nathalie)**

Baserat på Elisabeth Kübler-Ross modell om sorg så ville vi lägga upp ramen för vårt arbete enligt hur faserna brukar beskrivas och i samma ordning. Vi tänkte oss att de olika faserna kunde delas upp i lika många delar eller scener i vår pjäs.

I slutändan är *Skymningen* en abstrakt pjäs där allt går att tolka och spegla utifrån egna erfarenheter och tankar. Därför bör det också sägas att de olika faserna går in i varandra, återkommer och förändras beroende på hur och var en tolkar och uppfattar pjäsen.

För enkelhetens skull beskrivs Nathalies karaktär som A och Cajsas karaktär som B, lika som skrivits i manuset (se bilaga 1). Vi spelar samma person men ur olika vinklar och perspektiv.

Huvudkaraktären Linns bakgrundshistoria finns att läsa i kapitlet om processen.

Pjäsen börjar med ett tillstånd av chock. För Linn har ett stort gräl precis ägt rum och hon paddlar ut på havet. När hon faller ur kajaken och ner i det kalla vattnet vaknar hon upp i chock av förlusten av det liv som hon aldrig kommer uppleva.

### **2.2.1 Förnekelsen**

Här inleds första fasen, förnekelsen. Delen av karaktären som B spelar har en mera mild, inåtvänd form av förnekelse blandat med en partiell acceptans som nämns i kapitlet om sorgens faser enligt Elisabeth Kübler-Ross. Detta medan karaktären A, helt och hållet väljer att gå utanför sorgen (poolen) och förneka den till varje pris eftersom det är för mycket att ta in och klara av.

Hon önskar och tror att saker ska bli bättre så småningom, om inte nu så om en vecka och att alla runt omkring henne mår bra, inklusive hon själv. Hon riktar sig till publiken, till omgivningen för att söka stöd och ännu mer bädda in sig i känslan av att allt är bra.

Detta tills hon dras tillbaka in i sorgen av B som har kommit längre in i den partiella acceptansen.

### **2.2.2 Ilskan**

Båda dras in i en konversation om en lampa, en trivial sak som leder till ilska. Ett uttryck av vrede som bottnar i en ilska över ett liv som inte blev som tänkt. Linn sörjer över att hon i sitt liv gjort det som förväntats av henne och tagit enkla val istället för att göra det som verkligen skulle gjort henne lycklig. Hon upplever att människor runt henne varit orättvisa, egoistiska och aldrig frågat henne om vad hon vill. Hon har en obearbetad vrede och smärta.



Ilskan hanteras i denna scen på olika sätt; B städar frenetiskt och försöker fixa saker runt sig då det är lättare att ta hand om något praktiskt istället för att gå till botten med varför hon är så arg. A försöker istället få ut känslan via kroppen och jobba igenom den. Hon dansar som att det inte finns en morgondag, vilket det inte gör.

Kübler-Ross och Kessler (2002 s. 20) påminner om att vi alla har det de kallar negativ kapacitet och mörka sidor och att vi måste acceptera den sidan för att känna frid både under livet och vid livets slut. Vi behöver frigöra den energin för att bli vårt bästa jag. Linn måste få sörja den del av henne som aldrig kommer att finnas och sörja det liv hon i slutet hade önskat (Kübler-Ross & Kessler 2002 s.21).



Foto: Hanna Östman



### 2.2.3 Förhandlingen

Övergången till förhandlingen sker via det som vi har kallat “Beklagar”, en ironisk men ödmjuk scen om hur svårt det är att säga rätt saker eller ens mena rätt sak när någon går igenom sorg. A och B blir till olika karaktärer, förhöjningar av personer i ens närhet som försöker antingen få sig själv att må bättre eller personen som tar emot beklagelserna.

“Beklagar” flyter över till att vi i karaktär tillsammans med publiken sätter oss i kyrkan.

En inte alltför sällan del av förhandling är att söka tröst i en högre makt när man själv inte längre har kontroll över situationen. Vi ber “Fader vår” som övergår till att B sedan fortsätter lova allt hon kommer på till Gud för att hon ska komma undan den situationen hon är i.

En del av grunden till hennes försök till förhandling är skuld, skuld över att inte ha varit den bästa vännen, inte gjort mera för klimatet eller sina medmänniskor m.m.

Att känna skuld är att leva i det förflutna, ett sätt att undvika att tänka på verkligheten och håller oss samtidigt från att välja kärleken, till sig själv och livet. Skuld känslorna behöver bearbetas, genom att få prata om dem och att någon lyssnar för att kunna släppa taget om dem för att förlåta sig själv och andra.

(Kübler-Ross & Kessler, 2002, s. 96-97)

### 2.2.4 Depressionen

Förhandlingen övergår till en tröst och förlåtelse genom dans. En koreografi där både A och B försöker bearbetar sorgen tillsammans, när någon mår dåligt hjälper den andra och vice versa. Ett försök till att lyssna fast man inte alltid förstår.

A och B blir sedan separerade. Depressionen inleds med “hundra ord om sorg”. I ett försök att förklara hur sorgen känns och upplevs.

Nedan följer ett kort utdrag ur texten:

Sönder  
 Sönderslagen  
 Patologisk  
 Sorg  
 Intensiv  
 Tomhet  
 Overklig  
 Irritation  
 Permanent chock  
 Bottenlös apati

Fokusriktningen skiftar under scenen, ibland riktas det utåt i hopp om att någon ska lyssna och hjälpa, det kan jämföras med Kübler-Ross tanke om reaktionsdepressionen som nämns tidigare. Ibland riktas fokuset mera inåt och för sig själv, den tysta depressionen.

Därefter bygger A och B elden där de åter kan hitta lite ro. Sorgen och dess faser är som konstaterat inte en rak linje utan olika faser kan komma och gå. Vid elden infinner sig ett lugn, en acceptans över att vara just där, just då.

Till depressionen hör också en tillbakablick över livet, från liten bebis tills att det stora grälet äger rum i Linns liv. Hon tänker tillbaka på olika åldrar, glädjen, osäkerheten, det som blev som tänkt och det som inte blev som tänkt. Linn upplever att mycket av hennes liv har blivit oavslutat, att hon har mycket som är ogjort vilket enligt Kübler-Ross ofta är det som är huvudfrågan i livets slutskede, att många inte levt på riktigt utan endast existerat (Kübler-Ross och Kessler 2002 s.7-8).

Depressionen avslutas med ett sista utlopp av energi för sorgen. B hanterar depressionen genom att skrika ut den och slå omkring sig. Elisabeth Kübler-Ross hade ofta tillfällen under sina "Life, Death and Transition" workshops där deltagarna uppmuntrades till att slå på en madrass eller dylikt för att få ut sin smärta istället för att bära den inom sig. (Kübler-Ross & Warshaw 1987 s.69)

A ger istället uttryck för hur depressionen och smärtan känns inombords, att den känns som en misshandel av kropp och själ. Som att slitas itu.

Båda behöver utrymme för att bearbeta innan de kan gå vidare.

### 2.2.5 Acceptansen

Från att ha varit splittrade och hanterat sorgen på olika sätt förenas A och B igen i det som vi kallar "Skuggkoreografi". Trots att båda varit samma person hela tiden så har känslan av att inte vara hel eller jordad varit överhängande under flera delar under pjäsen. I denna dans kommer båda delar in i den slutliga friden och acceptansen över sorgen.



Foto: Hanna Östman

Från och med nu är karaktären en enhet, en själ. Koreografin avslutas i ett omfamnande. Därifrån vaknar Linn upp och ser tydligt allt det som hon inte längre behöver, allt det som varit viktigt men inte längre är: betyg, titlar (vän, partner, barn, kollega etc.), kroppen, ägodelar m.m.

Kübler-Ross och Kessler (2002 s.16-17) förklarar att vi inte är det som förändras; ingen är sin sjukdom, sin kreditvärdighet eller sin ålder, utan vi är alla vårt eget sanna fantastiska jag. Det är livets lärdom, att hitta sig själv och se det genuina i andra.

Det är just dessa saker som vi ser i kläderna i slutet av pjäsen. Vi tar farväl av allt det som inte är Linn, det som inte är hennes själ. Det som inte längre spelar någon roll och inte

längre håller tillbaka henne från att acceptera det som kommer. Hon känner inte längre starka känslor utan är neutral. Hon är redo att lämna livet. A och B stiger till sist ur poolen, ut ur sorgen och livet och försvinner in i det okända.

### 3. Personliga reflektioner (*Nathalie och Cajsa*)

#### 3.1 Nathalie

Att jag och Cajsa skulle jobba tillsammans var klart från start. Vad vi skulle göra var dock inte klart från start.

Att vårt tema för pjäsen blev sorg kändes väldigt spännande. Jag är socionom från tidigare och har alltid haft en förkärlek till psykologi, sociologi, socialpsykologi och andra ämnen i deras närhet. Jag fascineras av människor och hur vi hanterar livet.

Det är också därför jag tycker om teater och dess förmåga att forska i människan, hennes beteende, relationen till sig själv; sina medmänniskor och sin omgivning.

Jag är van att koppla teorier till en livssituation och beteenden så det kom sig väldigt naturligt att jag i ett tidigt skede föreslog att vi skulle kunna ha en teori som ram för pjäsen.

Ofta har jag hört om att sorgen har olika faser men var osäker på varifrån det kommit, men efter en stunds letande på internet upptäckte jag Elisabeth Kübler-Ross.

Hennes teori verkade väldigt meningsfull, liksom hennes förhållningssätt till livet och andra människor, vilket tilltalade mig som person.

Jag är en väldigt vetgirig person och har i efterhand märkt hur roligt det är att ha en anledning att djupdyka i ett ämne.

Vi inledde repetitioner i slutet av sommaren med ingenting. Vi ville jobba enligt modellen devising, att inte ha något manus att utgå ifrån utan främst jobba improvisatoriskt, läsa, skriva, undersöka och på så sätt låta materialet födas fram vartefter. Den metoden skrämmer mig en aning men jag vet också att det är på det sättet jag utvecklas bäst som person och som scenkonstpedagog.

Devising kräver att man litar på processen och inte gör förhastade beslut utav stress. Jag som person tycker oerhört mycket om kontroll och att det är organiserat vilket det såklart på vissa sätt kan vara i devising men inte som jag är van vid.

Vi lekte massor. En dag hade vi med kläder från teatergarderober på campus. Vi lade på musik som vi lagt in på en lista som resonerade med oss själva och temat, sen improviserade vi fram vad man kunde göra med kläder. Vi upptäckte att man kan laga en eld, göra rep, jonglera med kläderna, skapa former, göra handdockor m.m. Det mesta kom sedan med i pjäsen också.

Vi anordnade en "fridans" för de övriga i vår klass för att få inspiration från ett mera fysiskt uttryck. Jag skrattade och grät om vartannat under den fridansen. Det blev väl ungefär fyra, fem sidor text som jag skrev ner under det tillfället. Mera fridans till folket, jag tror att vi alla behöver den trygga platsen att bara dansa och undersöka förhållandet till sig själv, sin kropp och andra.

Jag har känt mig trygg under processen när vi skapat *Skymningen*. Det tack vare att jag fått jobba med Cajsa, vi är väldigt goda vänner och förstår varandra.

Vi har många gånger skrattat åt att vi säger fel saker hela tiden men ingen av oss märker det förrän efteråt, vi säger bara -ja eller -okej direkt eftersom vi ändå vet vad den andra menar. En konversation som troligen skulle vara oförståelig för någon annan.

För min egen del har jag jobbat mera forskande genom att söka källor på nätet, läsa böcker (bland annat om Elisabeth Kübler-Ross, postdramatisk teater och en diktbok av Kristina Lugn), skriva fria texter och googlat om hur man inte ska säga när någon går igenom sorg. Jag har upptäckt att jag fungerar bäst genom en kombination av fysiskt arbete på scengolvet och att sitta hemma med en kopp te och läsa böcker.

Slutprodukten *Skymningen* blev bättre än vad jag hade vågat hoppas på, i alla fall ur min egen synvinkel.

Under processens gång har jag varit rädd för många saker. T.ex. att publiken skulle uppleva att vi tycker om att gräva ner oss i sorg och vill att de ska tycka synd om oss eller att någon som upplever eller upplevt sorg ska känna att vi förlöjligar eller nedvärderar sorgen.

Enligt den feedbacken vi fått av publik, familj och vänner men också som jag upplevde den bedömning vi fick av professionella för den konstnärliga delen så har vi lyckats undvika mina farhågor. Istället verkar det som att alla tolkat pjäsen på sitt eget sätt och

kunnat spegla sig i materialet för att i slutet också känna den acceptans som vi försöker uppnå.

Under arbetet med att skapa pjäsen insåg vi att vi omedvetet tagit inspiration från alla våra år av studier vid scenkonstutbildningen. De fyra åren har varit oerhört utvecklande. Jag har fått mera självförtroende i att våga lita på processen och lita på mig själv som konstnär.

Båda sakerna krävdes för att kunna jobba med devising och postdramatisk teater.

Tack vare vårt gedigna arbete har jag fått många verktyg för framtiden: metoder, övningar, arbetssätt, förhållningssätt m.m. Även rent konkret har vi mycket material samlat som kan komma till nytta i andra produktioner, vi skrev ner allt varav det mesta är sådant vi inte kom att använda denna gång.

Jag är stolt, över vår pjäs och över oss. Förhoppningsvis får *Skymningen* leva vidare och möta mera publik att dela och uppleva sorgen med.



Foto: Hanna Östman

## 3.2 Cajsa

Precis som Nathalie skriver var det självklart att vi skulle jobba tillsammans med vårt slutarbete. Vi har under dessa år på scenkonst insett att vi jobbar bra tillsammans och har ganska lika visioner, och vi är även goda vänner. En av oss kan nämna en idé och den andra hakar oftast på, det är väl på gott och ont. Vi är också båda två känsliga individer som tar in alla intryck och analyserar mycket, så när vi gav oss in i den här processen tror jag inte att någon av oss visste hur mycket vi skulle ge av oss själva och hur mycket vi skulle få ut av det. Vi har skrattat, gråtit, fått hybris, haft ångest. Kort och gott har det varit djupa dalar och höga höjder om vartannat.

När vi valde att plocka temat eller de olika teman man kan hitta i Zinnie Harris pjäs *Möt mig i gryningen* och vi fick godkännande för vår pool, började vår process ta fart på riktigt. Och snabbt gick det. Även fast det just då kändes som vi hade idétorra vissa dagar, så i efterhand inser jag att vi båda har varit två idésprutor. Den ena scenen efter den andra uppkom och från ingenstans hade vi ett manus. I ett skede stannade vi upp och ifrågasatte oss hur manuset blivit till, och ingen av oss hade ett svar. Det bara fanns där en dag.

Vi borde kanske ha fört dagbok för vår process för att idag kunna se tillbaka på den tiden, och kunna minnas och veta hur vi faktiskt fick fram vårt manus. Men vi var så inrotade i processen att ingen av oss tänkte på att skriva ner nånting mer utöver scener och idéer, eller hur vi bestämde oss för vilka scener som hörde hemma var. Vi ville lägga all vår energi på att skapa, så vi glömde bort att dokumentera processen i sig.

Alla texter i *Skymningen* har vi producerat själva. Det intressanta har varit att vi under processen ofta fått feedback att vi kunde skära ner på texterna trots att det redan var så lite. Våra åskådare upplevde att vi redan genom rörelse, mimik och samspel skapade känslan i rummet och att texten blev onödig på vissa ställen. Och vi kortade ner texten på många ställen.

Att jobba med devising är också något som jag verkligen njuter av. Att få skapa i stunden och känna konstnärlig frihet, det är något jag drivs av. Jag tycker om spänningen i att inte veta vad slutresultatet ska bli.



Det har varit en intressant kontrast mellan mig och Nathalie under devisingprocessen eftersom vi är varandras motpoler gällande struktur och organisering. Som Nathalie själv säger så tycker hon om att ha kontroll, hon vill veta vad som händer och alltid ha en plan. Jag är delvis motsatsen. Jag kan uppskatta att ha kontroll, jag vill gärna veta vad som händer och jag tycker om att ha en plan även om jag sen inte vill följa den. Att ha en planering ger mig tryggheten att frångå den och göra spontana beslut. Men jag fungerar också väldigt bra utan allt detta då jag jobbar med devising. Det ger mig en större känsla av frihet och konstnärligt skapande. Det gäller dock att ha en väldigt bra självdisciplin.

Men alla dessa olikheter gör att vi kompletterar varandra mycket väl. Vi ger varandra en spark i baken då den andra behöver det och kan luta oss tillbaka på den andres kunskap och erfarenheter.

Nathalie har fokuserat mycket på den teoretiska delen och hur den hör ihop med våra scener, och jag har fokuserat mycket på det fysiska uttrycket och estetiken. Vi har självklart båda två varit delaktiga i alla delar men vi har använt våra styrkor rätt.

Under hela skapandeprocessen har vi från och till insett att allt vi gjort har varit ett ihopplock från alla våra fyra år på utbildningen. För min del insåg jag under vårt slutarbete hur mycket jag faktiskt har lärt mig och vuxit som person, scenkonstpedagog och skådespelare. Jag är oerhört stolt över oss att vi skapade *Skymningen* och att föreställningen blev som den blev. Ibland undrar jag dock ifall jag är för emotionellt bunden till den eller om jag behöver få lite distans, eller om pjäsen ligger så nära hjärtat för att det är vår första alldeles egna produktion.



Foto: Hanna Östman

#### **4. Från pjäs till pedagogiskt material** (*Nathalie och Cajsja*)

I dagens samhälle är sorg nära tabu trots att det är något oerhört allmänmänskligt, därför bör vi hitta sätt att hantera sorg, prata om den och dela den.

Teater har varit vårt sätt att belysa temat och skapa en ingång för diskussion och eftertanke.

Eftersom vi studerat till scenkonstpedagoger så hör det till vår yrkeskompetens att kunna skapa ett mervärde för publiken genom pedagogiska verktyg.

För att inte missa möjligheten att vidare öppna upp ämnet så ville vi skapa ett pedagogiskt material som kan användas efter pjäsen.

Fokuset för workshopen är dels att skapa ett utrymme för att diskutera känslor och tankar som uppkommer i samband med pjäsen men också att fundera kring hur sorgen kan ta form i var och en. Detta för att skapa mera förståelse för sorg och medkänsla för hur vi alla reagerar och tänker olika i sorgen.

Vi vill öppna upp temat och förhoppningsvis minska tabun, både för den egna sorgen och andras.

Syftet med workshopen är också att genom övningar bearbeta pjäsen för att skapa en fördjupning av temat och upplevelsen av teater. Speciellt intressant och givande är detta när det gäller en postdramatisk teaterföreställning som ger stort utrymme för tolkning.

I detta pedagogiska material riktar vi oss i första hand till gymnasiestuderande men workshopen går att anpassas så att den fungerar för vilken grupp som helst, med samma princip och metod. Både pjäsen och den pedagogiska produkten riktar sig till personer från ålder 14 och uppåt.

Workshopen kan göras i anslutning till pjäsen beroende på utrymmet eller så kan det bokas så att vi kommer till skolan i ett senare skede och drar workshopen där.

För att skapa materialet så har vi utgått från egna erfarenheter, kompetens från vår utbildning och frågeformulär.

För att få stöd i att skapa vår workshop tog vi kontakt med teaterpedagogen och utbildningsalumnen Sarah Bergkulla vid Wasa Teater eftersom vi visste att hon är oerhört duktig på dramapedagogik och att skapa material för skolor.

Vi träffade hennes måndagen 20.2.2023 och bollade idéer med henne i en timme. Tack vare hennes tankar och förslag så landade vi i att vi ville hålla workshopen i samma format som pjäsen, att gå igenom sorgens fem faser med hjälp av dramapedagogik.

#### **4.1 Koppling till läroplan (*Nathalie*)**

För att skapa en tydlig koppling mellan gymnasiet, vår pjäs och vår pedagogiska produkt har vi tittat på gymnasiets läroplan från 2019. Fokus har legat på modersmål och psykologi eftersom dessa två ämnen är de som ligger närmast vårt tema och tillvägagångssätt för att skapa pjäsen men också för att skapa det pedagogiska materialet.

I modersmålets och litteraturens läroplan står det bland annat så här (texten är förkortad):

“Läroämnet modersmål och litteratur har som uppdrag att utveckla den studerandes kunskaper i språk och litteratur samt hens kommunikationsfärdigheter och färdigheter i multilitteracitet. Studierna ska fördjupa den studerandes intresse för språk, litteratur och övrig kultur och öka den studerandes medvetenheten om sig själv som språkanvändare i kommunikation med andra. Undervisningen ska stödja utvecklingen av den studerandes språkliga medvetenhet, kulturella kompetens och lärande i alla läroämnen (...)

Modersmål och litteratur är ett mångvetenskapligt kunskaps-, färdighets och kulturämne. Läroämnet hämtar sitt innehåll från språk-, litteratur- och kommunikationsvetenskaperna och från kulturforskningen. Inom ämnet modersmål och litteratur får den studerande bekanta sig med vårt kulturarv och dess olika former, med ordkonst och medie- och kommunikationskultur.

Undervisningen ska leda den studerande till att uttrycka sig på ett mångsidigt sätt, utveckla sina kommunikationsfärdigheter, aktivt skaffa information samt att kritiskt och ur ett etiskt perspektiv behandla och tolka informationen.

Undervisningen utvecklar den studerandes kognitiva färdigheter och studiefärdigheter samt stärker metaspråkliga färdigheter och kreativitet.. Litteraturundervisningen ska utveckla den studerandes förmåga att reflektera ur ett etiskt och estetiskt perspektiv och utveckla kreativitet, kommunikationsfärdigheter och uttrycksförmåga. Studier i mediekunskap fördjupar den studerandes förmåga att kritiskt läsa, tolka och producera medietext och stärker hans förståelse för mediekultur samt utvecklar färdigheter i att aktivt och ansvarsfullt engagera sig i samhället (...)

Språkpedagogik och språkutveckling bidrar till att bygga upp den studerandes språkliga och kulturella identitet. Målet är att den studerande ska lära sig att identifiera och värdesätta språklig och kulturell mångfald samt språkliga rättigheter, både i den egna vardagen och i samhället överlag(...) Dessutom utnyttjas andra mångsidiga lärmiljöer som teatrar, museer och arkiv samt andra kulturinstitutioner. Den studerande ska också dra nytta av sina egna språk- och textmiljöer samt den språkliga och kulturella mångfalden i skolgemenskapen och andra kontexter. I undervisningen används material och metoder som är tillräckligt utmanande och som för den studerande känns meningsfulla och ger upplevelser samt utvecklar hans kreativitet (...)"

(Grunderna för gymnasiets läroplan, u.å)

Inom ramen för modersmål bidrar vår pjäs och workshop med att uppfatta mångfald i hur olika personer beskriver känslor och tankar trots att det handlar om samma tema. Det ges möjlighet att öva kommunikationsfärdigheter genom att uttrycka åsikter genom språk och skrift för att sedan kunna förmedla det vidare till hela gemenskapen.

Deltagarna får möjlighet att tolka både språkbruket i pjäsen och i workshopen som följer. Det finns också ett starkt underlag för att utveckla kreativt tänkande och att utforska olika uttrycksformer.

I läroplanen för psykologiämnets uppdrag beskrivs detta:

“Uppdraget för läroämnet psykologi är att ge den studerande färdigheter att observera, förstå och bedöma människans psykiska aktivitet och de sociala, kulturella och biologiska

faktorer som påverkar den. Undervisningen tar upp den psykologiska vetenskapens språk, begrepp och sätt att producera kunskap.

Läroämnets innehåll bygger på forskningsdata som konkretiseras för den studerande genom att knyta den till förståelsen av mänsklig aktivitet och vardagliga fenomen.

Psykologins tvärvetenskaplighet, liksom även det empiriska och reflekterande greppet, utvecklar på ett mångsidigt sätt den studerandes tänkande.

De studerande handleds i att förstå samspelet och det ömsesidiga beroendet mellan psykiska, biologiska, sociala och kulturella faktorer samt i att stärka förmågan att utvärdera och tillämpa sina kunskaper. I undervisningen i psykologi ska man använda olika aktiverande metoder och utnyttja de möjligheter som digitala verktyg och varierande lärmiljöer erbjuder. I psykologi är det naturligt att samarbeta med olika ämnen(...)" (Grunderna för gymnasiets läroplan, u.å)

En av grundpelarna för den postdramatiska teatern och vår pjäs *Skymningen* är de stora möjligheterna till tolkning och att inkorporera egna känslor och erfarenheter som publik. Pjäsen och det pedagogiska materialet ger publiken tillfälle att studera ett fenomen som alla har en relation till genom en teori, sorgens fem faser.

Vi vill också skapa en förståelse och ödmjukhet inför sorg genom de många olika uttryckssätt som sorg har.

Workshopen ger utrymme att dela sin upplevelse med varandra, upptäcka skillnader i tolkning och uppfattning beroende på egen kultur, uppväxt, erfarenheter osv.

Det finns möjlighet att diskutera teorin innan pjäsen med läraren eller efteråt ifall det finns intresse.

## **4.2 Vad är det publiken upplevt? (*Nathalie och Cajsa*)**

För att ta reda på vad publiken upplevt och tänkt efter att ha sett pjäsen så skapade vi ett Google frågeformulär där publiken fick svara på frågor om pjäsen och deras intryck av den. Vi ville få en realistisk bild av publikens upplevelse för att kunna skapa ett så bra pedagogiskt material som möjligt.

I frågeformuläret ställdes tio öppna frågor om pjäsen och svaren har varit helt anonyma, vi vet inte själva heller vem som svarat.

Frågeformuläret publicerades 2 februari 2023 och är fortsättningsvis öppet.

Vi fick 12 svar på vårt formulär, vi hade önskat flera svar men dessa svar gav ändå en inblick i hur publiken upplevt pjäsen och hjälpte oss i vårt skapande av den pedagogiska produkten.

Nedan följer de frågor vi ställde:

1. Vad handlar pjäsen om för dig?
2. Visste du på förhand vad pjäsen har för tema?
3. Vad gjorde mest intryck på dig?
4. Fanns det någon del som du tyckte var svår att förstå?
5. Vem var karaktärerna för dig?
6. Vad kände du för känslor under pjäsen?
7. Vad betydde vattnet för dig?
8. Vad betydde kläderna för dig?
9. Hur kan sorgen ta sig uttryck?
10. Skulle du vilja diskutera pjäsen med någon i efterhand?

Utgående från de besvarade frågeformulären så upplever vi att det finns ett behov av att diskutera pjäsen med andra i efterhand. 50% svarade ja på frågan om ifall de skulle vilja prata med någon annan om pjäsen i efterhand, 50% svarade kanske och 0% svarade nej.

De allra flesta, 83.3% svarade att de på förhand visste vad pjäsen skulle handla om och vi upplever att det kan vara en positiv sak eftersom formen är postdramatisk teater och väldigt tolkningsbar. Det kan hända att denna info nått dem via sociala medier, programbladet eller att de som svarat helt enkelt känner oss.

Från svaren kan man läsa det som vi på förhand hade förväntat oss och hoppats på, att alla har tolkat på olika sätt och känt på olika sätt. Vi tror att postdramatisk teater på detta sätt är en fin grund för diskussion och olika perspektiv.

Frågeformuläret inleddes med frågan om vad pjäsen handlar om för dem, dels för att trigga igång minnet och tankarna gällande pjäsen och påminna om att alla har olika uppfattningar. Nedan följer några svar som kommit på den frågan:

- “De olika känslorna i en sorgprocess.”
- “Sorg och/eller toxic relation mellan par”
- “Hur man bemöter sorg hos andra människor och kan finnas där i sorgearbetet”
- “För mig handla pjäsen om en sorts bottenlös sorg på grund av all varandets ändlighet - att allt förr eller senare kommer att dö och försvinna. Havet, det som allt liv kommer ifrån och det som allt som finns kommer att upplösas till. Havet, vatten, tårar, sorg. “

Vi frågade hur publiken hade tolkat kläderna och de hade svarat bland annat på detta sätt:

- “Minnen som man bär med sig.”
- “En kontakt med personen som gått bort. Ett sätt att hålla hen i minnet.”
- “Fysiska behov och någon slags yttre iakttagelse.”
- “Liv.”
- “Olika delar av Toxic relation.”

På frågan om hur de tolkat vattnet dök till exempel dessa svar upp:

- “Livet, skapelsen, något större än oss”
- “Havet av kaos, avgrund, tårar, sorg, livets vagga, kyla, verklighet, det oändliga och ofrånkommande”
- “En koppling till allt, det renar men vågorna håller sorgen. “
- “Dramatisk effekt”

Vi ville också undersöka hur publiken har tolkat karaktärerna eftersom det i postdramatisk teater oftast inte finns en linjär dramaturgi med tydliga karaktärer eller händelseförlopp. Under vår egen process diskuterade vi det med jämna mellanrum, hur våra karaktärer skulle uppfattas och ifall de såg oss som flera personer eller en. Publiken svarade bland annat på detta sätt om hur de tolkat karaktärerna:

- “Eftersom jag själv är i en sorgprocess såg jag mig själv i dem.”

- “Jag kände igen mig själv och flera av mina familjemedlemmar i karaktärerna efter att vi förlorat en närstående. “
- “Jag tänkte först syskon och sen ett par. Men kunde vara också sorgen och dottern. Dottern accepterar sorgen till sist.”
- “Det var olika karaktärer genom föreställningen. Änglar, samvetet, normens och samhällets blick på sorg, någon som varit med om bortgång av någon nära, familjemedlemmar, ungdomar, vuxna, barn, förälskade.”

Pjäsen gav också upphov till en hel del filosofiska tankar om livet och döden men samtidigt verkade det inte som att någon lämnade med en otrevlig känsla efter pjäsen, åtminstone av de som svarat på vårt formulär.

Känslor som våra svaranden hade upplevt var bland annat: empati, förtvivlan, rofylldhet, sorg, lycka, hopp, gemenskap, rädsla, inlevelse.

Vi frågade även vad som hade gjort mest intryck under pjäsen och fick även där spridda svar, många blev berörda av slutet, många svarade också att helheten i sig hade gjort stort intryck, att vi som skådespelare/personer varit synkroniserade i tanke och i koreografier.

En person svarade på frågan om vad som gjort mest intryck på detta sätt: “- Det fysiska omsättningen, samspelet, ljussättning, valet av elementet vatten som väcker många olika associationer, reduceringen av texten kort sagt helheten där alla element stödjer varandra!”.

Kommentaren stöder den postdramatiska tanken om att alla element kan vara likvärdiga utan att något tar mycket mera plats än annat.

För att inte endast fokusera på tolkningarna utan rätt eller fel i vårt arbete så ställde vi också frågan om det var något som varit svårt att förstå och ifall det i såna fall är något man kunde lägga lite extra tanke på angående det pedagogiska materialet. Här följer ett litet plock av svaren vi fått.

- “När processen av sorgen ändrades.”
- “Betydelsen kläderna hade i slutet.”



- “Dialogen mot slutet började kännas mera urvattnad, lite som att det var en upprepning (jag minns inte exakt vilken). Jag förstod inte hela konceptet, eventuellt skulle man kunna tillsätta något nytt element för att hålla den mer levande.”
- “Nej “Förståelse” i betydelse konkreta svar på konkreta frågor var inte heller det viktiga. Upplevelsen, känslan, originaliteten-eftertanken och en omskakande kvardröjande “insikt” om livets många dimensioner höjde sig över begränsande begrepp som “ förståelse”.”

Här kommer det fram att det kan finnas helt olika åsikter om förståelsen av pjäsen och det kan vara något vi kan plocka fram i workshopen. En del kan behöva mer info och bakgrundsfakta för att kunna ta till sig vårt konstnärliga material så mycket som möjligt. Att bearbeta en pjäs är en viktig del av teaterupplevelsen och är grunden för vårt pedagogiska material.

I samma anda frågade vi publiken hur sorgen kan uttryckas och svaren visade att det fanns en bred förståelse för att alla upplever och uttrycker sorgen på olika sätt. En person svarade så här: -”På all möjliga sätt, alla sätt som människan kan uttrycka sig så kan sorg ta sitt uttryck”. Detta är väldigt sant och något vi också ska ta med oss som ledstjärna i det pedagogiska materialet.

Det är otroligt givande att få läsa tankar och tolkningar av pjäsen i efterhand och det finns mycket att ta till sig av och lära sig av.

### **4.3 Det pedagogiska materialet (*Nathalie och Cajsa*)**

Ca 70 minuter

Material: Ett stort papper, en bunt A4-papper, pennor, en vante, lappar med “omöjliga” saker, högtalare

1. Introduktion **10 minuter**
  1. Introduktion som övergår direkt till flödesskrivning.
  2. 5 minuter flödesskrivning om vad de precis sett och upplevt.
    1. Deltagarna får skriva vad som helst, det finns inga gränser eller ramar för uppgiften, det går också att rita.

Deltagarna uppmuntras att skriva eller rita allt det som föds just då.

Syftet är att påminna sig själv om vad man sett och känt, att få ner tankarna på papper och därifrån kunna dela dem med andra.

2. Diskussion **10 minuter**
  1. Fri diskussion i grupper på tre-fyra personer baserat på vad de skrivit ner under flödesskrivningen. Viktigt att påpeka att de bara berättar det de själv känner för, man behöver inte visa sitt papper för någon annan.
  2. Alla grupper får sedan säga något om vad de diskuterat i gruppen.
3. Hur har vi gjort pjäsen? **5 minuter**
  1. Vi berättar om postdramatisk teater, devising, Elisabeth Kübler-Ross.

Syftet är att ge exempel på hur man kan arbeta inom konst men också inom andra branscher. Vi vill förhoppningsvis inspirera deltagarna att våga prova på nya saker och våga lita på sin egen förmåga.

“Pjäsen ni precis sett tillhör genren postdramatisk teater. Postdramatisk teater innebär att det oftast inte finns ett färdigt manus utan att arbetsgruppen tillsammans skapar materialet genom att improvisera, skriva texter, göra övningar etc. Att skapa ett material genom att göra på det här sättet kallas devising. Det gäller att lita på processen, allt man kommer på är inte bra eller kommer att användas men det är en del av den kreativa processen framåt.

Postdramatisk teater i relation till klassisk teater strävar mer till att alla delar av föreställningen är jämlika, t.ex. ljud, ljus, video, text och fysiskt uttryck.

Det kan finnas ett tema för föreställningen och en klar idé från arbetsgruppens sida men det behöver inte komma fram till publiken, den här formen av teater handlar mer om att undersöka.

Så har vi också gjort med *Skymningen*, temat är sorg och vi har för oss själva skapat en karaktär, Linn som vi båda spelar och en historia för henne men det är inget som måste nå er som publik. Vi ville att det skulle gå att tolka vår pjäs fritt, relatera till sitt eget liv och känna en trygghet i att luta sig tillbaka utan att uppleva att man behöver förstå alla delar och all symbolik.

För att kunna improvisera fram material kan det hjälpa att ha en ram, något att improvisera kring. I början av vår process när vi redan hade valt temat sorg upptäckte vi Elisabeth Kübler-Ross och hennes teori om sorgens fem faser. Hon har skapat en modell som förklarar hur människan går igenom sorg, faserna är: förnekelse, ilska, förhandling, depression och acceptans. Oftast börjar sorgen med förnekelse och går över till ilska o.s.v men sorgen är unik för alla och det betyder att inte alla går igenom alla faser eller i samma ordning, faser kan också återkomma.

Vi valde att genom devising och postdramatisk teater undersöka de här faserna, hur de kan uttryckas och kännas, såklart är detta bara ett axplock av alla känslor och exempel på sätt att uppleva sorg.

Vi tänkte nu ta med er på en liknande resa. Vi ska gå igenom sorgens fem faser och samtidigt fundera på pjäsen, vad ni tänkte, kände och tar med er efteråt. Vi börjar med förnekelsen.”

#### 4. Förnekelse 5 minuter

##### 1. “Det här är inte en vante”

Alla deltagare står i en ring, två ringar beroende på hur stor gruppen är.

En av ledarna tar fram en vante och berättar om hur vi spenderade en hel eftermiddag med att bara leka med kläder under processen med att skapa föreställningen.

Ledaren berättar om hur viktigt det är att säga ja till varandra och uppmuntra kreativitet och olika tolkningar.

Var och en ska efter varandra gå mitt in i ringen, ta vanten och leka att den är något annat än en vante och resten av gruppen får gissa vad det är.

Syftet är att värma upp gruppen till att göra övningar som innehåller improvisation och känna trygghet i gruppen.

## 5. Ilska 10 minuter

### 1. Fyra hörn

Rummets fyra hörn representeras nu av dessa fyra svarsalternativ:

Ja, nej, kanske, ja vet inte. Ledaren säger ett påstående och deltagarna går då på egen hand och ställer sig i det hörn som de anser bäst svarar på påståendet.

Ledaren plockar sedan kommentarer ur de olika hörnen om varför de ställt sig just där. Man får också ställa sig i ett nytt hörn ifall man ändrar sig under diskussionens gång.

Påståenden:

- Ilska är alltid negativt
- När man är arg ska man vara ensam
- Ilskan alltid utåtriktad
- Att vara arg innebär alltid förlorad kontroll
- Man vet alltid varför man är arg
- Man mår bättre efter att ha varit arg
- Det finns ett rätt sätt att hantera ilska

Syftet med övningen är att skapa förståelse för att alla har olika åsikter och tolkningar, att det inte finns rätt och fel. Vi vill ge deltagarna möjlighet att stå upp för sin åsikt, diskutera olika tankar kring sätt att uttrycka och känna ilska.

## 6. Förhandling 5 minuter

### 1. Jag måste

Gruppen blir indelade i par. Alla får varsin lapp med något de vill uppnå eller vill ha.

Nedan följer exempel:

- Bli känd
- Få perfekt hy
- Vinna på lotto
- Aldrig bli sjuk
- Kunna andas under vatten
- Få evig kärlek
- Leva förevigt
- ...

Uppgiften är att en i paret har ca två minuter på sig att förhandla sig fram till att få just den saken. Tanken är att det ska vara omöjligt eller oerhört svårt att uppnå.

Vad är de beredda att offra? Vad allt lovar de att göra? De ska muntligt berätta för den andra personen i paret, i syfte att övertyga dem om att det kommer lyckas. Personen som lyssnar ska bara lyssna med ett visst mått av skepsis för att öka känslan av desperation över att få den “omöjliga” saken.

Syftet är att öva improvisation, muntligt framförande och öka förståelsen för förhandling som en del av sorgens faser.

## 7. Depression

### 1. Hundra ord om sorg 15 minuter

Alla får skriva ut ord på ett stort papper som handlar om hur sorg känns/kan upplevas.

Alla väljer sedan ett eget ord.

Gruppen delas in i grupper på fyra, var och en är regissör för sitt eget ord och ska skapa en staty med hjälp av de andra, och sig själv om de vill.

Gruppen visar upp sina statyer för resten som då får gissa vilket ordet är och/eller dela sina associationer.

Regissören för statyn får sedan förklara sin vision och tanke med ordet och sin staty.

Syftet är att genom kreativitet och improvisation använda kroppen för att uttrycka ord och känslor. Samtidigt övar deltagarna på att vara regissör, att skapa sin vision i samarbete med andra. Deltagarna ser också skillnaderna i hur annorlunda tolkningarna kan vara för olika ord och uttryck.

## 8. Acceptans

### 1. Inre resa 10 minuter

Alla ligger ner på golvet (som klädmänniskan), vågor som ljudmatta

“Ni får alla ta en plats i rummet och ligga ner på rygg. Vi tar tre djupa andetag tillsammans och släpper ut luften med en stor suckning.

Ni behöver inte göra något annat nu än att lyssna.

Ni kommer säkert ihåg att vi i slutet av pjäsen tog farväl av kläderna som vi hade haft på oss.

Kläderna var för karaktären saker som hon kunde lämna bakom sig.

Det var titlar som; flickvän, kollega, dotter, det var relationer, hennes ekonomi, ägodelar, händelser osv.

Elisabeth Kübler-Ross säger att vi inte är de sakerna, att de inte definierar vårt värde, vår lycka eller vem vi är. Att meningen med livet är att hitta sig själv, den fantastiska sanna personen vi alla är.

Jag vill att ni för er själva, tyst, räknar upp saker som inte definierar er.

Vad är dina titlar, relationer, saker, sociala medier osv...

Nu vill jag att du funderar över vem du är, utan alla dessa saker som du precis räknat upp för dig själv. På vilket sätt är just du unik och underbar precis som du är.

Du kan nu släppa alla dessa tankar, ta en minut för att bara ligga där, ta en paus.

Ni kan nu vända er på vänster sida, i fosterställning.

Kom upp till att sitta på huk och börja sedan sakta rulla upp till stående, huvudet sist. Rulla upp kota för kota, i långsam takt.

Nu kan ni öppna ögonen.

Utan att säga något, titta dig omkring i rummet och ta ögonkontakt med alla i rummet. “

Syftet med den inre resan är att stanna upp och rikta fokus inåt. Vi hoppas att deltagarna ska känna en tacksamhet över att vara just den personen dom är och att leva livet fullt ut, utan att lägga uppmärksamhet på de saker som sist och slutligen inte definierar dem.

Ett sista tack för att alla varit och tittat på pjäsen och deltagit i workshopen. Öppna upp för att man får fråga oss frågor om det finns sådana i efterhand.

## 5. Avslutning (*Nathalie och Cajsa*)

Tack vare vår konstnärliga del av examensarbetet, pjäsen *Skymningen*, och vår teoretiska bas kring postdramatisk teater, devising och sorgens fem faser finns nu ett pedagogiskt material. Workshopen stöder syftet att öppna upp ämnet sorg och skapar möjlighet för publiken att i efterhand bearbeta pjäsen. Vi hoppas att många gymnasieelever får ta del av workshopen i detta format och att flera andra målgrupper kan ta del av ett föränderligt pedagogiskt material.

Vi har under både processen att skapa pjäsen och att skriva detta material lärt oss mycket om oss själva, hur vi fungerar och vad vi vill fortsätta producera i framtiden. Vi tycker väldigt mycket om postdramatisk teater och hur konst kan skapas genom devising och att undersöka ett tema. Vi har utvecklats som konstnärer och som människor. Vi vill till sist tacka personer som hjälpt oss på vägen att skriva detta arbete:



Foto: Hanna Östman



Tack till:

Emilia Jansson som granskare

Nina Hukkinen för handledning

Jakob Johansson som handledare för det konstnärliga arbetet

Sarah Bergkulla för expertis kring dramapedagogik

Hanna Östman för fotografi och referens

Gabriele Alisch för stöd

Emilia Nyqvist för översättning

Sabina Wärm för korrekturläsning

Lauri Tarvainen för korrekturläsning

## Källor

Devising. (Devising, 2023) I: *Cambridge Dictionary*. Hämtad 15.2.2023 från <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/devising>

Dramatics. (2023). *Understanding Viewpoints Using observation and movement to make bold acting choices*. Hämtad 20.3.2023 från <https://dramatics.org/understanding-viewpoints/>

Elisabeth Kübler-Ross Foundation. *Biography*. Hämtad 31.1.2023 från <https://www.ekrfoundation.org/elisabeth-kubler-ross/biography/>

Kübler-Ross, Elisabeth. (1992). *Samtal inför döden - om ängslan, fruktan och förtröstan*. (Andra upplagan). Bonnier Alba

Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David. (2002). *Leva livet*. Svenska förlaget.

Kübler-Ross, Elisabeth & Warshaw Mal (fotograf). (1987). *Working it through - An Elisabeth Kübler-Ross Workshop on Life, Death and Transition*. Collier Books.

Lehmann, Hans-Thies. (2006). *Postdramatic theatre*. Taylor & Francis Ltd

Perry, John. (2001). *The Rehearsal Handbook for actors and directors, a practical guide*. Crowood Press Ltd

Utbildningsstyrelsen. (u.å). *Grunderna för gymnasiets läroplan 2019*. Hämtad 25.2.2023 från <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-gymnasiets-laroplan>

# BILAGA 1

*Skymningen* manus

SKYMNINGEN  
ΣΚΛΥΜΝΙΙΣΕΙ

*En postdramatisk teaterpjäs om sorg*

Nathalie Riska och Cajsa Östman

Intro

*Publiken kommer in, skådespelarna gör ljud av vågor i vattnet. De har på sig jacka, byxor, vantar, gummistövlar, mössa etc.*

*Musik börjar och vågrörelserna övergår till en koreografi.*

*“Alternate realities pt. 1”*

*Avslutas med att båda “faller” ner i vattnet.*

*Efter en stund sitter båda upp med ett djupt andetag som upptakt.*

**FÖRNEKELSE**Allt är bra

*A börjar se sig omkring och söker tröst av B. B inser snabbare vad som händer och var de är, ger endast nickningar och mummel som svar till A tills B ser att A har kommit ut ur poolen. B börjar nu också söka en utväg. Poolen symboliserar sorgen som A vill förneka till varje pris medan B inte vet hur hen ska komma ut ur den utan är instängd.*

Allt är bra?

Allt kommer att bli bra

Allt är....

Det är fint

Det är fint, va?

(yep)

Jag mår bra

Dom mår bra

Alla mår bra

Eller?

(kanske)

Va?

(kanske)

Va menar du?! (B försöker rycka tag i A, misslyckas)

JAG MÅR BRA

Visst?

Visst?

Hallå?

Hallå?

hallå?

(jåjåå)

Okej

Allt är som vanligt

Som det ska vara

INGA problem

Allt är bra

Normalt

Vardag

Ekorrhjul

(ekorre?)

Ja, som att man skulle springa runt

(här finns inga ekorrar)

Nej precis!

Allt är bra

Jättebra!

Suveränt

Perfekt

Utmärkt

Precis som allt ska vara

Helt fenomenalt!

Fint

Det är fint va?

Fint, allt är bra, suveränt, jag mår ju bra, i alla fall idag, eller igår etc.....

(vittu!)

*B drar tillbaka A i poolen på vittu.*

## ILSKA

Städa-Dansa

*Musik börjar spelas under slutet av dialogen och stegrar.*

*“Blood is pumpin’ - Voodoo & Serano”*

B- Tänd lampan, tänd lampan!  
 A- Det finns ingen lampa  
 B- Vad menar du?  
 A- Jag tror att det är en mardröm  
 B- Varför tror du det?  
 A- För att det inte finns någon lampa  
 B- Ja men du skulle ju ta med lampan  
 A- Jag?  
 B- Ja du! Vem annars?  
 A - Du sa aldrig att jag skulle ta med den.  
 B- Men vittu  
 A- Vet du vad, du bestämmer inte över mig  
 B- Men ta lite jävla ansvar

*B börjar städa*

B- Hjälp till!!  
 B- Hallå?!  
 A - Du e så jävla hysterisk!  
 A - Du kan inte städa upp det här, ingen kan städa upp det här, fattar du inte?!

*Kastar klädesplagg på B.*

*B fortsätter att försöka städa. A skiter i allt och bara dansar. Slutar med att B får ett sammanbrott.*

*Musiken slutar ganska abrupt och A inser att musiken inte spelas längre.*

## FÖRHANDLING

### Beklagar

*A börjar beklaga sorgen, försöker få B på bättre humör, bland annat med en docka. Blir mer och mer pretentiöst. Båda leker med kläder och roller som de hittar på "i stunden".*

A - Beklagar

A - Deltar i sorgen

A - Jag ska be för dig

A - Hon är på en bättre plats nu

B - Mina varmaste kondoleanser

A - Det som sker inträffar av en anledning

B - Kanske var det bäst som hände

A - Livet går vidare

B - Tiden läker alla sår

A - Det som inte dödar härdar

B - Låt inte sorgen ta överhand. Vi saknar ditt vanliga glada du

A - Med anledning av er fars bortgång vill jag framföra våra kondoleanser

B - Var inte sådär ledsen

A - Du kommer ut starkare på andra sidan

B - Jag beklagar din förlust.

A - Önskar dig vind i seglet

B - Det finns inga ord

(tystnad)

A - Det är nog bara att gå vidare

B - Jag hörde den sorgliga nyheten

A - Ring mig när som helst

B - Du vet att jag finns här för dig.

A - Är det något jag kan göra för dig?

B - Gud behövde ännu en ängel

A - Frid över hennes namn

B - Du ska se att det känns bättre efter begravningen

A - Man råkar inte ut för svårare saker än man klarar av att hantera

B - Herren ger och herren tar

A - Hennes lidande är äntligen slut

B - Det händer alla förr eller senare.

A - Jag vet hur det känns

B - Det var Guds vilja

A - Du hanterar det här bättre än jag trott.

B+A - Det Skulle kunna vara värre

### Tillbe Gud

*Skådespelarna sätter sig ner i kyrkan med församlingen dvs. publiken. De börjar be.*

Fader vår, som är i himmelen.

Helgat varde ditt namn.

Tillkomme ditt rike.

Ske din vilja såsom i himmelen så ock på jorden.

Vårt dagliga bröd giv oss idag.

Och förlåt oss våra skulder, såsom och vi förlåta dem oss skyldiga äro.

Och inled oss icke i frestelse, utan fräls oss ifrån ondo.

Ty riket är ditt och makten och härligheten i evighet. Amen.

*A börjar bygga ett kors av kläderna. B biktar sig inför gud och lovar guld och gröna skogar för att komma undan sorgen. A tror inte på det som B säger utan gör olika ljud, kommentarer för att visa sin misstro.*

A - Han hör dig inte

B - Va?

A - Han hör dig inte

B - Vem?

A - Gud

## ***DEPRESSION***

### Tröstdans

“October - Feverkin”



## Hundra ord om sorg

*A och B försöker förklara för publiken och sig själva hur sorgen är och kan upplevas.*

*A och B säger vartannat ord eller mening.*

Flytande

Fast förvirrad

Fängslad inombords

Kaos

Kris

Kallt

Motvillig

Misär

Misstro

Minne

Motstånd

Mörker

Mod

Vänta

-

Medge existens

Hantera reaktion

Ilska

Utlopp

Depression

Rutin

Obekvämt

Gråt

Skratt

Skrik

Smärta

Saknad

Borttappad

Bortglömd

Borta

-

Springa stilla

Fastbunden  
Värdelös relation  
Uppriven  
Upprepning  
Uppgiven  
Upptagen  
Upplösningstillstånd  
Förvriden  
Förlamad  
Förändring  
Förbannelse  
Försvunnen  
Slut  
Lyssna  
Erkänna Gud  
Överleva död  
Akut förnekelse  
Synda  
Svek  
Sårad  
Skuld  
Sönder  
Sönderslagen  
Patologisk  
Sorg  
Intensiv  
Tomhet  
Overklig  
Irritation  
Permanent chock  
Bottenlös apati  
Hjälp  
Andas  
Tyst  
Kvävas  
-  
Förlora liv  
-  
Ihoppresad tyngd  
-

Drunkna

-

Destruktivt

Drabbad

-

Våga

Plåga

-

Tid

Tro

Trauma

-

Oärlig

Ärlig

Ångest

-

Djup

Illusion

-

Ensam

### Båda fryser

*Bestämmer sig för att laga en eld att värma sig vid.*

### Snabba blickar ur olika åldrar i livet.

#### *“Peiks låt”*

1. *Bebis - i famnen*
2. *Småbarn - lära sig gå*
3. *Skolbarn - hoppa hage, hoppa hopprep, kull*
4. *Tonåring - duger jag?*
5. *Ungdom - festa*
6. *Ung vuxen - träffa kärleken*
7. *Vuxen - jobba*
8. *Medelålder - gräl*

*Grälet avslutat i en black.*

## Hantering

*B skriker ut sorgen medan A håller det mera inom sig.*

*B slår kläder i marken. A reagerar som om det vore ett fysiskt slag mot kroppen. De reagerar och känner av sorgen på olika sätt.*

*A lämnar liggande på golvet, B kommer fram och drar upp A till en skuggkoreografi.*

## Skuggkoreografi

“Memora”

*Koreografen avslutas i ett omfamnande.*

## ACCEPTANS

“She passed away alone at sea”

## Avslutning

*Bygger tillsammans en människa med varandras kläder på golvet. Tar upp klädesplagg och säger hejdå till dem och allt vad de representerar.*

*Skådespelarna går fram till klädmänniskan i vattnet, en tyst överenskommelse om att slutet är här och att det är okej.*

*De går av scenen. Ljudmatta med vågor spelas.*

“Lapping beach waves”