Det kan ju alltid bli värre

Om stress och följden av mina prestationsskrav

Josefin Karlsson

Examensarbete för dramainstruktör (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för scenkonst, profilering fysisk teater
Vasa 2015
**EXAMENSARBETE**

Författare: Josefin Karlsson  
Utbildningsprogram och ort: Scenkonst, Vasa  
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Fysisk teater  
Handledare:

Titel: Det kan ju alltid bli värre - Om stress och följden av mina prestationskrav

---

**Datum:** 12.3.2015  
**Sidantal:** 25  
**Bilagor:**

---

**Abstrakt**

Detta examensarbete behandlar svårigheterna med att hantera stress i ett mycket prestationstakingt yrke: skådespelarens.

Syftet med examensarbetet är att belysa de negativa konsekvenser, som kan uppstå för en skådespelare som har utsatts för stress under en längre period, genom att svara på frågan: måste jag vara stressad för att vara en duktig skådespelare?


Slutligen kommer jag fram till att det behövs en arbetsättitydförändring från min sida gentemot skådespelarkonsten. Jag hoppas även att genom detta examensarbete få läsaren att reflektera kring sin egen attityd till sitt arbete.

---

**Språk:** svenska  
**Nyckelord:** skådespelare, stress, utmattningsdepression, prestation, arbetsattityd
Summary

This thesis deals with the difficulties of handling stress in a very performance-based profession: Acting. The point of the thesis is to illuminate the negative consequences that may arise for an actor exposed to stress for a longer period of time, and as a result, an attempt is made to answer the following question: do I have to be under stress in order to be a good actor?

In the thesis I will reflect upon what it means for me to be a good actor. Based on my experiences during the process of creating my performance “I can always get better” I will try to examine why I felt unsatisfied with performance as an actor. I will examine what stress truly is and what physical and psychological consequences it may create.

Eventually, I arrive at the conclusion that, for me personally, a change of attitude is in order regarding the art of acting. Hopefully, readers of this thesis will reflect on their own attitudes towards their work.

Language: Swedish        Keywords: actor, burnout, work-related depression, performance
1. Prolog

Jag kan ju *alltid* bli bättre

Prolog,


*Läkarna kommer in och börjar skjuta boxen framåt.*

Läkare 1: ... Men du har ju kommit hit.


Läkare 2: Ska du komma ut ur den där?
R: Nej, inte än.
L2: Varför?


L2: Men du har kommit hit.
R: Ja, förstås.
L1: Hur kom du hit?
2. En faders oro för sin dotter

Min pappa arbetar sedan många år tillbaka högt upp i hierarkin på SEKO i Sverige.\(^1\) Min pappas arbete är att se till att alla SEKOs fackmedlemmar har humana och rättvisa arbetsvillkor; Har arbetarna några problem är min pappa en av dem som de kan vända sig till. Jag ser mycket upp till min pappa.

Mina båda föräldrar kom till scenkonstfestivalen i fysisk teater *Peeled* för att se mitt och mina klasskompisars konstnärliga examensarbeten. Min pappa blev imponerad av våra prestationer men han blev också oroad eftersom han hade sett ett tema återkomma under flera av våra föreställningar: kravet på att presteras. Han frågade mig om jag kände ett krav på att presteras. ”Förstås”, svarade jag, ”det är ju vad en skådespelare konstant måste göra. Det hör till yrket.”

Nästintill allt arbete bakom mitt konstnärliga examensarbete hade jag gjort själv. Jag hade skrivit och skådespelat samtidigt som jag också hade regisserat mig själv och de två andra skådespelarna som medverkade i föreställningen. Föreställningens namn *Jag kan ju alltid bli bättre* kom från en replik jag skrivit då huvudkaraktären reflekterade kring ett arbete hon gjort och konstaterade att ”Det kan förstås bli bättre… Det kan ju alltid bli bättre”.

Meningen med min föreställning var att ta upp de hårda prestationskrav som jag upplever att många sätter på sig själva idag; Hur svårt det är att erkänna för sig själv att det arbete man gör är tillräckligt bra och hur svårt det är att sätta stopp för sig själv när man borde sluta arbeta.

Till min föreställnings programblad skrev jag: ”Vad driver oss att arbeta så mycket att vi bränner ut oss? Glöden till att göra något man älskar eller rädslan till att förlora något som har kommit att definiera ens person? Vem bestämmer när en prestation är tillräcklig? Och kan man ha en relation till sitt arbete?”

Detta var frågor som jag själv tyckte, och fortfarande tycker är väldigt aktuella i det samhälle vi lever i idag. Och jag ville få publiken att reflektera över dessa frågor. Om jag lyckades med mitt mål vet jag inte. Men jag fick min pappa att börja reflektera över mig när jag efter min föreställning satt och grät över vad jag kallade ”min otillräckliga prestation”. Han ifrågasatte min inställning till hur hårt jag tyckte att jag som en

---

1 SEKO är Sveriges fackförening för service och kommunikation.
skådespelare ska arbeta. Och det har nu lett till att jag äntligen har börjat reflektera över mig själv och inte bara alla runt omkring mig. Hur hårda krav har jag egentligen satt på mig själv?
3. Problemformulering och syfte


Det har funnits stunder då jag känt mig stressad; stress på grund av krav att prester på scen har uppstått för mig, men jag har aldrig sett mig själv som en stressad person. Jag har inte vetat vad stress är.


Efter det kommer jag att skriva om hur jag arbetade under processen att framställa mitt konstnärliga examensarbete och sedan kommer jag att förä en diskussion med mig själv varför jag blev missnöjd med mitt slutresultat. Detta gör jag för att själv få reflektera över min process som har lett till att jag idag mår som jag mår, men också för att ge läsaren ett exempel ett relatera till när jag i kapitel 7 tar upp ämnet stress.

Syftet med detta examensarbete är att ifrågasätta mitt eget förhållningssätt till att vara skådespelare: En duktig skådespelare får inte vara lat utan hon ska bortse från sina egna

---

3 Lecoq, J. översatt av: Bradby, D. (2001) The moving body, s.18
behov för skådespelandet skull. Detta förhållningssätt tror jag att jag delar med många andra.

Anledningen till att stress uppstår är väldigt individuell och eftersom stress även påverkar olika människor på olika sätt\(^4\) kommer jag enbart att utgå ifrån mig själv och mina upplevelser. Meningen med mitt examensarbete är inte att försöka säga åt läsaren hur hon borde förhålla sig till sitt arbete utan snarare att få henne att reflektera över om hon lever i stress, varför och om det är nödvändigt.


\(^4\) Ekstam, Kell, m.f. (2001), *Utbränning och mental uttmattning*, s.25
4. Mina reflektioner kring skådespelaryrket

I detta kapitel tar jag upp punkter som jag tycker är central för att skapa bra teater och vad som krävs av en duktig skådespelare. Detta gör jag genom ta upp citat från etablerade personer inom teatervärlden som har talat mycket till mig och hur jag har förstått dem:

"Unfortunately many people enjoy expressing themselves, 'letting it all hang out', and forgetting that they must not be the only one getting pleasure from it: spectators must receive pleasure"5


Vidare skriver Lindqvist om vikten av att ens föreställningar är av kvalitet. De måste tilltala sin publik på något vis, för varför skulle publiken annars komma och titta?6

Publiken kommer till en föreställning för att bli berörd, menar regissören Peter Brook. En skådespelare måste kunna framkalla känslor hos sina åskådare. Om det är negativa eller positiva spelar ingen roll, men det är publiken som ska känna och för att få publiken att känna talar Brook om vikten av en skådespelares förmåga att verka både utåt och inåt. Med det menar han att skådespelaren måste ha kontroll inåt, vilket betyder kontroll över sig själv, sin kropp, vad hon ska göra på scen och det hon uttrycker. Samtidigt ska hon rikta uppmärksamhet mot sina medspelare och ge energi utåt till publiken. Först när en skådespelare lyckas med det spelar hon med sin publik och inte bara för den. Detta skapar kontakt och det är denna kontakt som får publiken att känna.7

Denna väsentliga egenskap av att både kunna verka utåt och inåt kräver ordentligt med träning. Att tro "[…]that excellence should come by itself” är arrogans som ofta återfinns

5 Lecoq, J. översatt av: Bradby, D. (2001) The moving body, s.18
6 Lindqvist, F. (1989), Den dubbla rollen, s.93
7 Brook, P. (1993) The open door, s.37-38
hos unga skådespelare. Så skriver Thomas Richards, när han berättar om sina egna studier med sin lärare Jerzy Grotowski. 8

Lecoq fortsätter om vikten av precision: ”We must be the architect of the inner life” 9. Han menar att en skådespelare på scen måste kunna uttrycka det inre livet, känslorna, lika exakt som en arkitekt målar sin byggnad på ett papper. För att klara av detta krävs kroppskontroll. Kroppskontroll får man genom att lära sig sin kropp utan och innan; genom hård träning.

”I have repeated here several times, because I think it essential, that you must be strict in your work and you must be well organized and disciplined, and the fact that the work is tiring is absolutely necessary. Often you must be totally exhausted in order to break down the mind’s resistance and begin to act with truth” 10

I detta citat talar Grotowski om en skådespelares disciplin och nödvändigheten att tröta ut sig själv, ofta till sin yttersta gräns, för att kunna vara äkta på scen. Jag tolkar citatet som att det är när människan är helt uttröttad som hon släpper alla sina manér och den ärliga människan stiger fram, precis som hon är. Det är när man är ärlig som man på riktigt kan komma i kontakt med sin omgivning: Publiken, i skådespelarens fall.

Grotowski skriver vidare om vikten av att aldrig bli bekväm som skådespelare. En bekväm skådespelare slutar att utvecklas, för slutar skådespelaren så slutar också teatern att utvecklas. Teatern med dess föreställningar måste vara under ständig progression, liksom världen den speglar. Och om teatern stannar upp går återspeglingen av livet förlorad. 11

Att döma av detta är skådespeletandet ett både fysiskt och mentalt krävande yrke. I Den dubbla rollen skriver skådespelaren Frej Lindqvist om vikten av att inse detta. Då kan hon nämligen vara beredd på de prövningar hon ständigt kommer att utsättas för under sin karriär. 12 Varför vill man ha ett så krävande yrke? Lindqvist fortsätter:

8 Richards, T (1993) At work with Grotowski on physical actions, s.37
9 Lecoq, J. översatt av: Bradby, D. (2001) The moving body s.21
10 Grotowski, J. (1968) Towards a poor theatre, s.196
11 Grotowski, J. (1968) Towards a poor theatre, s.198
12 Lindqvist, F. (1989), Den dubbla rollen, s.13
"Skådespelet är den människa som fått privilegiet att bli sedd av andra och av sig själv. De människor som ser skådespelet i aktion ser också sig själva eller drömmen av sig själva i aktion..."\(^{13}\).

Ett yrke som går ut på att bli betraktad, som Lindkvist skriver om skådespelet. Är inte det absurt? Men det är inte bara en betraktelse i sig som en skådespelare ger. Som jag förstår citatet så är skådespelet, och hela teaterns uppgift också, att lyfta fram livet; hur det är eller hur det kunde vara. Detta skriver också regissören Peter Brook om: "Theatre is life"\(^{14}\).


---

\(^{13}\) Lindqvist, F. (1989), *Den dubbla rollen*, s.121

\(^{14}\) Brook, P. (1993) *The open door*, s.9
5. Mitt konstnärliga examensarbete

5.1 Temat
Jag skapade mitt konstnärliga slutarbete vid yrkeshögskolan Novia, en 25 minuters föreställning som fick namnet "Jag kan ju alltid bli bättre". Jag skrev och regisserade föreställningen själv samtidigt som jag också skådespelade i den. Från början var det tänkt att det skulle vara en soloföreställning men under den sista arbetsmånaden tog jag in två andra skådespelare som fick medverka under föreställningens prolog och epilog.

Min föreställning behandlade temat arbetsnarkomani. Jag valde temat eftersom det är en sjukdom som jag tyckte mig se hos många i min omgivning idag. Besatta av att presta lägger vi ner majoriteten av vår vakna tid på att arbeta.\textsuperscript{15}

Meningen med föreställningen var att ta upp de hårda prestationsskrav som vi sätter på oss själva, hur svårt det är att tycka att det arbete vi gör är tillräckligt bra och hur svårt det är att sätta ett stopp för när vi ska sluta arbeta. Oavsett hur bra slutresultatet blir, är det vårt att slita ut sig på vägen att nå dit? Detta var frågan jag ville lämna hos publiken efter föreställningen.

I min föreställnings programblad stod: "Vad driver oss att arbeta så mycket att vi bränner ut oss? Glöden till att göra något man älskar eller rädslan till att förlora något som har kommit att definiera ens person? Vem bestämmer när en prestation är tillräcklig? Och kan man ha en relation till sitt arbete?"


5.2 Inför arbetet

Vidare tyckte jag att mitt dåliga engagemang hade gått ut över min prestation i skolan och

\textsuperscript{15} www.dt.se, det finns inga ursäkter, 09-03-2015
att jag enbart ”överlevt” lektionerna istället för att försöka få ut så mycket som möjligt av dem och göra mitt bästa. Min motivation var låg och jag tyckte det var märkligt eftersom ”det var väl det här jag ville göra…”, d.v.s. skådespela. Slutsatsen jag drog av detta var att jag hade blivit lat. Min soloföreställning såg jag som min chans att få bevisa för mig själv min fulla potential, hur mycket jag egentligen kunde åstadkomma.

På grund av alltför många skräckhistorier från tidigare studeranden om ångestladdade arbetsprocesser bestämde jag mig för att försöka mitt yttersta för att undvika stress under min egen. Jag skulle ta det lugnt och lyssna till min kropps behov samt tillåta arbetsprocessen att ta tid. Ur ett inre lugn skulle min föreställning växa fram till något jag kunde vara stolt över att ha skapat.

5.3 Arbetsprocessen

Från början av arbetsperioden gjorde jag ett schema för när jag skulle göra vad, en vecka framåt i taget. Förutom att skådespela behövde jag skriva manus och regissera, ordna med kostym och rekvisita, hitta passande musik, sätta ljus och söka stipendiepengar. Jag hade delat in veckans dagar, måndag till söndag, i fyra arbetspass och fyllt i varje pass med de olika arbetsområdena. Ungefär två timmar varje dag lade jag på att arbeta på golvet med att skapa föreställningen. Det arbetspasset ansåg jag vara det viktigaste.

Systemet med ett schema fungerade inget vidare eftersom jag inte var kapabel att fokusera på en sak i taget. Mina tankar flög ständigt från det ena arbetsområdet till det andra. Störst problem orsakade detta när jag skulle vara kreativ och arbeta på golvet. När jag skulle fokusera under en improvisation kunna det flyga in idéer i mitt huvud om hur kostymen skulle se ut eller vilken typ av musik jag skulle använda. I ett försök att ta tankarna tillbaka till den egentliga uppgiften försökte jag skriva ner det jag tänkte, men det gav inte något förbättrat resultat på min koncentrationsförmåga.

Efter tre veckor av arbete under ett schema bestämde mig för att byta taktik och tillåta mig att arbeta fritt med de olika arbetsområdena vartefter jag fick inspiration. Jag vände på min dygnssrytm för att ha energi att arbeta på kvällen istället för på dagen. Det skulle ge mig mer flexibilitet att arbeta när jag ville. Ingen annan var i repetitionssalen efter klockan 22:00.
Mitt repetitionsarbete gick framåt hela tiden även fast jag tyckte att tempot var för långsamt. Jag beslöt mig för att inte låta tempot oroa mig även fast det kom små upprusande vågor av stress med jämna mellan rum när jag tänkte på allt som behövde göras.


I ett stort svart häfte fyllde jag i vad jag åstadkommit under arbetsdagarnas arbetsinsatser. I samma häfte fortsatte jag under hela processen att skriva ner alla idéer jag fick.

Arbetet fortlöpte på detta sätt under de två första månaderna.

5.4 Handledarträffarna

Till min hjälp inför mitt konstnärliga examensarbete hade jag valt en handledare, Reetta Honkakoski. Hon skulle hjälpa mig i min arbetsprocess genom att jag med jämna mellanrum skulle åka till henne i Helsingfors och visa upp vad jag dittills hade arbetat med.

Inför min första träff med min handledare slog den första ordentliga vågen av oro till och en röst i mitt huvud intalade mig att det jag skulle visa upp var värdelöst, saknade precision och var ointressant. Jag fick prestationsängest och grund av oron fick jag väldigt svårt att koncentrera mig vilket gjorde mitt arbete långsammare vilket i sin tur gjorde mig stressad. Mina tankar flög fram och tillbaka på allt jag ännu behövde repetera men jag lyckades inte åstadkomma så mycket faktiskt arbete. Istället hamnade jag i ett arbetsförslamåt tillstånd då jag satt och stirrade in i väggen. För att kompensera mitt stillasittande förlängde jag arbetstimmarna på golvet med en timma.

Jag var nervös inför att visa upp mitt arbete för Reetta eftersom jag såg mycket upp till henne. Men så fort jag gick upp på golvet och började försvann det. Reetta var väldigt snäll
och öppen gentemot mig. Två gånger fick jag visa det jag hade med mig och sedan diskuterade vi tillsammans olika förbättringspunkter.


Tanken bakom detta uppvisningsschema var att det skulle tvinga mig att gå vidare i mitt arbete och inte haka upp mig på detaljer. Det var viktigt att få en helhet så fort som möjligt för att kunna få en övergripande bild av föreställningen. Då skulle det också vara lättare att se om historien hängde samman från början till slut. Efter det kunde jag arbeta med detaljer.

Efter mitt första möte med Reetta kände jag mig åter lugn. Jag hade en klar idé om vad som behövdes förbättras och hur jag skulle gå vidare i mitt arbete.

Samtliga handledarträffar gick på samma sätt. Och inför, under och efter reagerade jag likadant: Ett par dagar innan vi skulle ses blev jag orolig, kände press på mig själv och fick svårare att koncentrera mig än vanligt; Precis innan jag skulle visa upp mitt åstadkomma arbete var jag nervös; Och efteråt kände jag mig lugn och beslutsam inför att fortsätta mitt arbete.

5.5 Sista månaden

Men, fyra veckor innan föreställningen premiär hade jag min fjärde träff med Reetta. Likt inför våra tidigare träffar drabbades jag ett par dagar innan av nervositet, dock denna gång starkare än vanligt.

Under vår fjärde träff visade jag upp allt material jag hade. Det var mening att jag skulle ha en hel föreställning, men istället hade jag sex scener som jag själv tyckte saknade precision, dramatik, dramaturgi och allt annat jag värdesatte i en bra föreställning. Jag skämdes. Reetta fick se mitt material och bekräftade sedan vad jag också hade på känn: Att det som jag gjorde var oförståeligt och att det var oklart vad jag ville förmedla till publiken.

Dagen därpå började jag hänslös klippa i det jag dittills skapat. Min handledare skulle egentligen ha kommit upp till Vasa en vecka efter vår fjärde träff men dagen innan förklarade jag läget och frågade henne om det var okey att jag ställte in hennes tågbiljett. Jag tyckte att jag markerade mig igenom föreställningen, jag visste för många förbättringspunkter själv som behövde bli bättre och jag inte ville höra fler förslag från henne innan jag fått det jag arbetade på att fungera. Fast hon var min handledare tyckte jag att det var att begära förmycket av henne att åka tåg flera timmar fram och tillbaka mellan Helsingfors och Vasa för att se på när jag markerade mig igenom min föreställning.

Vi hittade ingen senare tid som passade båda för att träffas igen innan scenkonstfestivalen. Jag kände en våg av skam skölja över mig och jag började ångra att jag inte hade jobbat hårdare fram tills nu. Då hade kunnat komma till insikten av att, som jag uttryckte det, ”inget hör ihop och allt behövde ändras” tidigare. Återigen kände jag mig lat.


eftersom hon visste att jag alltid reagerade på detta prestationstångestfyllda sätt två veckor innan premiär. Det hade jag själv inget minne.

De två resterande veckorna arbetade jag dygnet runt. Eftersom hela klassen nu var tillbaka i Vasa var vi nio grupper som ville ha repetitionstid och därför fick jag bara repetera på golvet två timmar om dagen. Resterande del satt jag och försökte komma på en lösning till hur jag skulle ”rädda” föreställningen. Jag hade svårt att sova eftersom mitt huvud inte ville stängas av. Veckan innan premiär vaknade jag ofta av att jag i sömnen kom på en föreställningsidé, en scenisk lösning eller ytterligare något som behövdes justeras. Ända fram tills dagen innan premiär fortsatte jag att ändra i min föreställning. Jag blev aldrig nöjd eftersom jag tyckte att det alltid kunde bli bättre.
6. Diskussion kring mitt slutarbete

Jag har inte insett hur höga prestationskrav jag har haft på mig själv. Inte heller har jag kunna se vilka hinder mina krav har satt för mig i mitt arbete som skådespelare. Jag har främst sett det som en positiv egenskap, att jag velat förbättra mig, att jag velat arbeta.

Men jag har känt att jag inte riktigt har orkat med, att min kropp har sagt emot till de fysiska påfrestningarna och att mitt huvud haft svårt att sluta arbeta. Trots det har jag inte tillåtit mig själv att ge upp, fast jag har varit så trött att jag inte ens tyckt det varit roligt att göra teater. Mina krav på mig själv att presta har utlöst stress och en nedåtgående spiral av oengagemang - missnöje över mina prestationer - självtvång till att arbeta – trötthet – mer oengagemang.

Jag har tillåtit detta hända därför att så som jag har blivit utbildad har jag uppfattat det som att en skådespelare ska arbeta tills hon faller om så krävs. Det var också så som jag förr tolkade citatet av Grotowski som jag tog upp på sidan 7 under kapitel 4 och som också speglar min attityd i slutet av min arbetsprocess innan min premiär. Jag ska arbeta tills jag inte kan arbeta mer. Och det var också vad jag gjorde, som tur var han premiären komma innan min kropp och mitt huvud gav upp helt och hållet. Jag kunde inte ge upp, jag ville så gärna vara en bra skådespelare att jag just därför strid mot allt det som jag tyckte utgjorde en.


Jag hade sagt, som jag beskriver i kapitel 6.2 att jag skulle ha en stressfri arbetsprocess. Men redan från början försökte jag göra flera personers arbeten på samma gång. Normalt, utgående från hur det ser ut på en statlig teater, brukar arbetet kring en föreställning delas upp mellan producent, regissör, skådespelare, scenograf, kostymör m.fl.. Jag ville göra allt arbete kring min föreställning själv. Men eftersom jag var trött redan innan jag gick in i
min process fick jag svårt att orka med alla arbetsuppgifter jag lade på mig själv. Mitt arbete gick, vad jag upplevde som långsamt och jag blev stressad och jag tyckte att jag presterade otillräckligt. Jag visste att många innan mig också hade gjort soloföreställningar som konstnärliga examensarbeten vid Novia, varför kändes det så tungt för mig?


Jag har skrivit om på sidan 6 i kapitel 4 genom ett citat av Richards att en duktig skådespelare måste repetera. Och jag har skrivit om på sidan 7 i samma kapitel genom ett citat av Lecoq vikten av precision hos en skådespelare. På grund av att jag hade svårt att lägga mina scenerier repeterade jag aldrig samma sak tillräckligt länge. Jag vågade inte ge mina idéer en ordentlig chans eftersom jag inte tyckte att de dög och genom det uppnådde jag aldrig den precisson som jag värdesätter hos en duktig skådespelare. Detta gjorde också att jag aldrig kunde min föreställning så pass bra att jag kände att jag kunde leka med den;

att jag kunde verka både utåt och inåt som jag skriver om på sidan 6 i kapitel 4. Detta kändes också som ett misslyckande för mig eftersom jag genom detta inte kunde vara närvarande med min publik utan tvungen att lägga största delen av mott fokus på mig själv och vad jag gjorde.

Som jag menar, genom att citera Grotowski på sidan 7 i kapitel 4, tycker jag att en skådespelare kräver disciplin. I kapitel 6.3 och 6.5 beskriver jag mina ostrukturerade arbetstimmar under arbetsprocessen. I stunden var det det ända sättet jag kunde arbeta på, men i efterhand tyckte jag att det var fel av mig och jag skuldbelade mig själv för att ändå inte ha arbetat tillräckligt. Efteråt tänkte jag att om jag hade strukturerat upp mitt arbete bättre kunde jag ha effektiviserat mitt arbete, fått mera gjort och arbetat längre.

Eftersom jag aldrig kända att det jag gjorde var tillräckligt bra drog jag mig också ifrån att visa upp mitt arbete för någon annan. Jag hade min handledare Reetta till hjälp, men under sista månaden, när jag hade behövt henne som mest, tyckte jag att mitt arbete var för dåligt för att visas upp. Jag tyckte att det var mitt eget fel att jag hamnat i situationen av att ha en otrilläcklig föreställning, vilket det också var; därför tyckte jag också att jag borde klara mig ur problemet på egen hand. Det var att missförstå funktionen av att ha en handledare. Reettas roll var att hjälpa mig, men jag vågade inte låta henne göra det.

7. En stressad skådespelare


7.1 Varför uppstår stress?


De kroppliga reaktioner som sker när människan blir stressad är designade för att under en kort tid förbättra vår fysiska och mentala prestation, t.ex. för att klara av yttre hot från tillexempel rovdjur.

Idag ser världen ut på ett helt annat sätt än vad den gjorde när människokroppens grundläggande försvarsmekanismer utformades. Situationer som upplevs som stressande idag är inte de samma som för flera tusen år sen. Men de kroppliga reaktionerna är fortfarande de samma.\(^\text{17}\)

Vad som triggar igång stress är olika från person till person. Vad som känns stressande för mig och som får mitt hjärta att slå snabbare skulle kanske inte ens få dig att lyfta på ögonbrynen. Eftersom alla människor har fysiologiskt olika kroppar och är olikt mentalt funtade reagerar vi också olika på stress. Men vi har alla en gräns för hur mycket vi klarar av och förr eller senare säger kroppen ifrån.\(^\text{18}\)

När människan blir stressad börjar kroppen att producera adrenalin och noradrenalin samtidigt som fett och socker i form av glukos släpps ut i blodet. Hjärtat börjar pumpa snabbare samtidigt som lungorna ökar takten och blodkärlen vidgas. Detta händer för att

\(^{17}\) Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s28

\(^{18}\) Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.25
Kroppens muskler ska få ett större energitillskott och för att kunna prestera bättre i styrka och/eller hastighet.

Om det som gjorde upphov till stressen inte avlägsnar sig kan kroppen inta ett farsvarsläge som innebär att kroppen förbereder sig på att klara av en fysisk skada. Kortisol börjar produceras av binjurebarken för att motverka inflammationer i kroppen.

7.2. Resultatet av stress

Som ett resultat av de ämnes- och hormonsförändring kroppen gör vid stress kan följande fysiskt märkbara symptom uppstå.

- Förändrad aptit
- Stelhet i kroppen
- Eksem, torr hud och håravfall
- Ökad mottaglighet för infektioner och försämrad läknings kraft av sår
- Minskad sexlust

Om inte kroppens signaler tas på tas på allvar i tid kan man efter en lång period drabbas av vad som kallas för utbränning eller utmattningsdepression. Detta brukar ta ungefär ett halvår att utveckla, men det är olika från person till person.

7.2.2 Resultat av långvarig stress

När en människa drabbas av utmattningsdepression har kroppen utsatts för stress under en lång tid. Personen i fråga har under en lång tid inte lyssnat på kroppens signaler på att få vila för att återställa kroppens normala ämnes- och hormonsvärden.

Vägen till utmattningsdepression är en process. I boken *Utbränning och mental utmattning – en motbok* skrivs det om sex olika stador som en människa på väg till

---

19 Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.29-30
20 www.sahlgrenska.se/ 08-03-2015
21 Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.41
22 www.sahlgrenska.se/ 08-03-2015
23 Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.31
24 Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.31
25 www.1177.se 09-03-2015

Utmattningsdepression beskrivs som en mycket allvarlig sjukdom som kräver professionell hjälp eftersom en person som lider av åkomman kan vara så depressiv att hon börjar bli självdemolierade.

Förutom detta beskrivs det dessutom att hon någonstans på vägen har slutat att tycka om det som förr var roligt. Engagemang har försvunnit och prestationsförmågan har gått ner och till följd av det minskar självförtroendet och självkänslan. I oförmåga att se allt i ett större sammanhang lägger hon skuld på sig själv för att hon inte anser sig lyckas med det hon gör, vilket kan ge upphov till ännu mindre engagemang vilket skapar en nedåtgående spiral. Det som förr var roligt är inte är inte kul längre.

Ekstam, K. m.fl. (2001) Urbränning och mental utmattning – en motbok, s39
Ekstam, K. m.fl. (2001) Urbränning och mental utmattning – en motbok, s.42
7.3 Insikter efter mitt konstnärliga examensarbete

Jag anser inte att jag nu har drabbats av en utmattningsdepression, men jag har varit på vägen dit.

Det första som hände efter min premiär av föreställningen ”Jag kan ju alltid bli bättre” var att jag ofrivilligt sov, så mycket det gick. Direkt efter skolan gick jag hem och somnade i min säng eftersom det var omöjligt för mig att hålla mig vaken. Mitt huvud hade äntligen lyckats varva ner och var förvånansvärt stillastående i tankevärksamheten den första veckan efteråt.

Efter scenkonstfestivalen hade jag trots allt en känsla av att vara ”helt okey”-nöjd med min prestation. Tyvärr försvann den känslan efter ett par dagar och ersattes med känslan av missnöje. Jag tyckte likt för att jag kunde ha gjort så mycket bättre, presterat sceniskt mycket bättre och att jag borde ha arbetat hårdare. Åter igen såg jag på mig själv som lat. Och jag tänkte, ”om jag ändå inte kan prestera bättre än såhär gör det inget att jag inte längre har någon drivkraft att bli skådespelare längre, för jag kan ju ändå inte”.

Det var jag själv som bestämde hur hårt jag skulle arbeta under min arbetsprocess och eftersom jag aldrig blev nöjd med mitt arbete satte jag inget stopp för mig själv. Fast jag sagt att jag skulle lyssna på min kropp under processen gjorde jag inte det, för jag ville inte att det skulle vara sant att jag inte orkade. Jag ville vila, men jag ansåg inte att jag hade tid. Och eftersom jag inte ville se att jag var stressad gjorde jag inget för att lugna ner mig. ”Då skulle jag aldrig hinna bli färdig i tid” tänkte jag.

Mitt humör svängde kraftigt från dag till dag. Sista veckan från timma till timma. Ena stunden trodde jag att föreställningen nog ändå skulle kunna bli bra, för att i nästa stund brista ut i gråt över hur dålig jag tyckte jag var på scen och hur jag hade misskött min arbetsprocess. Främst av allt ville jag bara att allt skulle vara över. Dessutom drabbades jag av märkliga skakningar i kroppen som jag inte kunde kontrollera ungefär en vecka innan premiär. De var inte smärtsamma, men de skrämdes mig eftersom jag aldrig upplevt något liknande förut. Ändå fortsatte jag att arbeta och försvarade det för mig själv genom att mig tänka ”det kan ju alltid bli värre”.

Jag har alltid sett det som att det var när jag började min utbildning vid Novia som jag på riktigt tog mitt första steg mot att bli skådespelare. Ända sedan jag började min utbildning vid yrkeshögskolan Novia har haft fysiska och psykiska problem i form av smärtor och emotionella rubbningar. Jag har inte tidigare reflekterat över att jag skulle känt mig stressad. Men jag har, fast jag försökt mitt bästa att ignorera det, känt ett stort behov av att prestera. Jag har velat bevisa att jag duger, att jag förtjänar min plats på skolan och att jag kommer lyckas som skådespelare efteråt.

Min bristande disciplin, som jag kallade det, har växt fram under mina år vid Novia. Den kan enligt vad jag beskrivit i detta kapitel vara ett resultat av att jag alltför längre ignorerat det faktum att jag är utmattad för att jag inte låtit mig själv vila.


Jag hoppas på att detta blir lättare med tiden i och med att jag bättre och bättre lär känna mig kropp. Om detta skriver Lindkvist:

"En del placerar sin kropp på krogen och badar den i sprit, andra späker den med vegetarisk kost och transcendental meditation, vem som blir bättre på scenen kan jag inte svara på, men din kropp och din själ, dvs ditt instrument, är din ensak och måste vara föremål för forskning från din sida. Ständigt."29

28 www.arbetsmiljöupplysningen.se, 10-03-2015
29 Lindqvist, Frej (1989), *Den dubbla rollen*, s.14
8. Slutsats

Jag har i och med detta examensarbete kommit till slutsatten att så länge jag sätter stora prestationsskriav på mig själv kommer jag ha svårt att undvika stress som skådespelare. Det är dock inte stressen i sig som gör mig till en duktig skådespelare, snarare tvärt om.


Vidare har jag kommit fram till att ingen annan än jag själv kan bestämma över hur mycket jag ska klara av. Eftersom alla människor är olika utformade kan ingen än jag själv förstå hur tunga mina fysiska och psykiska problem upplevs för mig; Jag är ensam i min kropp. Därför ligger ansvaret på att arbeta på en hälsosam nivå hos mig själv.

Denna slutsats har jag kommit fram till genom att reflektera över de prestationsskrav jag hittills har haft på mig själv och som har lett mig till där jag är idag.

Jag är medveten om att detta skriftliga examensarbete bara berört ytan kring mina prestationsskrav. Jag kan undersöka vidare på vart kraven egentligen kommer ifrån och hur jag ska bearbeta dem, men i nuläget är det ett ämne för framtida forskning. Min vilja är att när jag åter har energi ska jag fortsätta undersöka ämnet.

Jag vill hitta tillbaka till min drivkraft för teatern. Men jag vet att just nu behöver jag vila. Därför vill jag avsluta med ett citat från min mamma som jag äntligen har tagit till mig. Hon sa till mig efter mitt konstnärliga slutarbete när jag grät över att jag inte hade presterat bättre:

"Välkommen till magiska landskap, där folk tänker och skapar, där man känner sig i stress, men också i tysthet och lugn. Där möts synnerligen, där man hunnit och tänkt igenom det som är viktigast."
"Good enough, Josefin, du är good enough!"
Källförteckning

Litteratur:


Grotowsk..., 


Nätpubliserad information


www.dt.se [hämtat: 10.3.2015]

Skådespelare u.å. [Online]

www.arbetsmiljoupplysningen.se [hämtat: 9.3.2015]

Kortisol u.å. [Online]

http://www.sahlgrenska.se/, [hämtat: 8-3-2015]

Utmattningssyndrom u.å. [Online]

www.1177.se [hämtat: 09-03-2015]