

# **Det kan ju alltid bli värre**

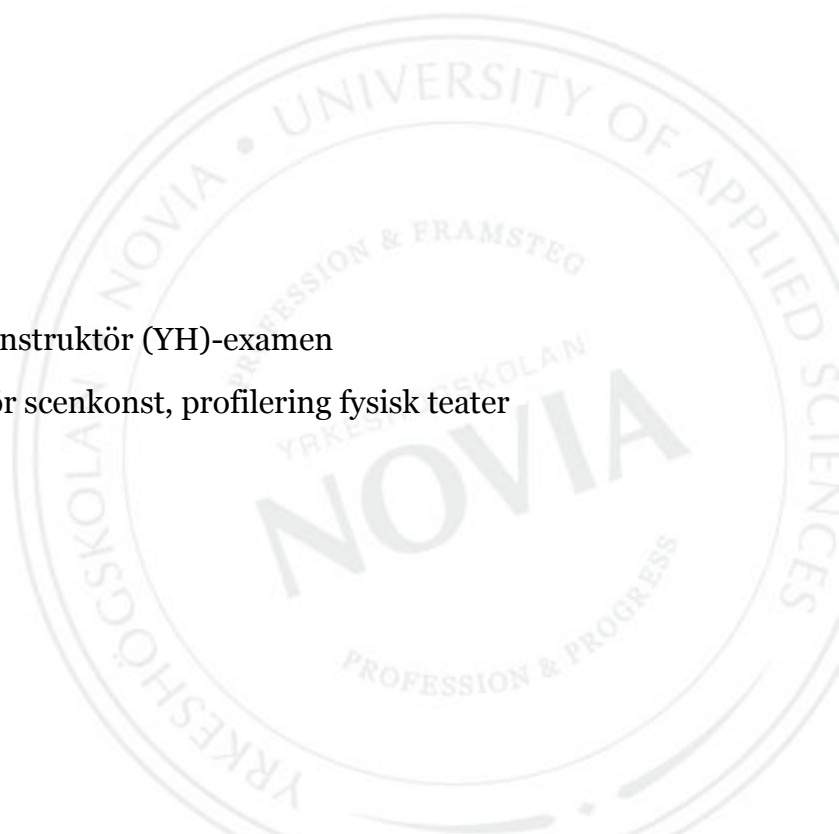
Om stress och följderna av mina prestationskrav

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 följderna av mina prestationskrav

---

Datum: 12.3.2015

Sidantal: 25

Bilagor:

---

### Abstrakt

#### Abstrakt

Detta examensarbete behandlar svårigheterna med att hantera stress i ett mycket prestationsfyllt 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?

I examensarbetet kommer jag att reflektera över vad det innebär för mig att vara en duktig skådespelare. Sedan kommer jag, utgående från mitt konstnärliga slutarbete, föreställningen "Jag kan ju *alltid* bli bättre", att försöka reda ut varför jag har känt mig otillfredsställd med mina prestationer. Jag kommer att ta upp vad stress egentligen är samt vad det kan ge för fysiska och psykiska konsekvenser.

Slutligen kommer jag fram till att det behövs en arbetsattitydförändring 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

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Josefin Karlsson

Degree Programme: Performing Arts

Specialization: Physical Theatre

Supervisors:

Title: It can always get worse – about stress and the consequences of pressure

---

Date: 12.3.2015

Number of pages: 25

Appendices:

---

### **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

---

# Innehållsförteckning

1. Prolog .....	1
2. En faders oro för sin dotter.....	2
3. Problemformulering och syfte.....	4
4. Mina reflektioner kring skådespelaryrket .....	6
5. Mitt konstnärliga examensarbete.....	9
5.1 Temat.....	9
5.2 Inför arbetet .....	9
5.3 Arbetsprocessen .....	10
5.4Handledarträffarna .....	11
5.5 Sista månaden.....	12
6. Diskussion kring mitt slutarbete.....	15
7. En stressad skådespelare .....	18
7.1 Varför uppstår stress?.....	18
7.2. Resultatet av stress .....	19
7.2.2 Resultat av långvarig stress .....	19
7.3 Insikter efter mitt konstnärliga examensarbete .....	21
8. Slutsatts .....	23
Källförteckning.....	25

# 1. Prolog

## Jag kan ju *alltid* bli bättre

Prolog,

*Ronja står längst bak på scenen. Hon står i en kub som liknar ett rum, men det är endast rummets konturer man ser. Publik in.*

*Läkarna kommer in och börjar skjuta boxen framåt.*

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

Ronja: Ja, jag kan inte hålla på såhär längre. Det fungerar inte. Jag har fastnat. Jag hör inte längre vad folk runtomkring mig säger för det pågår en ständig diskussion i mitt huvud om alla saker som jag måste göra, och ändå gör jag ingenting. Jag försöker hitta en lösning.

Läkare 2: Ska du komma ut ur den där?

R: Nej, inte än.

L2: Varför?

Ronja: Jag är inte färdig. Jag vet att svaret finns bakom huvudet på mig, men så fort jag vänder mig om är det inte där längre. Egentligen är det försent.

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.<sup>1</sup> 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 prestera. Han fråga mig om jag kände ett krav på att prestera. ”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

---

<sup>1</sup> 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

Jacques Lecoq, grundare samt lärare vid The École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq,<sup>2</sup> berättar om sin önskan att hans elever ska vara lika stora livskonsumenter som de är fulländade skådespelare.<sup>3</sup> Jag tolkar det som att han menar att en skådespelare måste kunna leva i och njuta av det liv hon sedan ska gestalta på scen. Där jag har befunnit mig den senaste tiden har det känts det väldigt avlägset. Jag känner inte igen mig själv.

Jag går ännu i skolan och måste fortfarande prestera där. Vi har börjat med en ny produktion men jag saknar kraft till att vara så hängiven till produktionen som jag vill vara. Tillsammans med resten av arbetsgruppen, min klass, har jag ett ansvar över föreställningens slutresultat. Jag tycker inte att jag tar tillräckligt ansvar i nuläget. Jag har ingen ork.

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

Jag skriver detta examensarbete för reflektera kring skådespelaryrket. Frågan jag ställer mig är: måste jag vara stressad för att vara en duktig skådespelare? Det har varit en fråga som jag har funderat över under flera år. Jag har genom egna erfarenheter från att ha arbetat med teater, både professionellt och via mina studier upplevt att det förekommer mycket stress inom yrket. Min frågeställning kommer jag att försöka utreda genom att först reflektera kring vad det är att vara en skådespelare? Vad värdesätter jag hos en duktig skådespelare?

Efter det kommer jag att skriva om hur jag arbetade under processen att framställa mitt konstnärliga examensarbete och sedan kommer jag att föra 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

---

<sup>2</sup> Lecoq, J. översatt av: Bradby, D. (2001) *The moving body*, s.xi

<sup>3</sup> 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<sup>4</sup> 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.

Jag är medveten om att detta examensarbete enbart kommer att ta upp det negativa jag upplevt under min arbetsprocess för mitt konstnärliga examensarbete. Men jag vill understycka här att detta skriftliga slutarbete inte är en sorglig historia. Snarare tvärt om. Denna rad är det sista som jag skriver i detta arbete. Jag skriver det här för att jag vill att läsaren ska ha detta i åtanke när hon läser mitt arbete: Jag är i nuläget mycket stolt över mig själv och jag värdesätter högt de insikter jag fått genom detta examensarbete.

---

<sup>4</sup> Ekstam, Kell, m.f. (2001), *Utbränning och mental utmattning*, s.25

## 4. Mina reflektioner kring skådespelaryrket

I detta kapitel tar jag upp punkter som jag tycker är centrala för att skapa bra teater och vad som krävs av en duktig skådespelare. Detta gör jag genom att 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”<sup>5</sup>

Citatet tillhör Jacques Lecoq, ett stort namn inom den fysiska teatern. Han beskriver en risk som ofta uppstår i skådespelaryrket i och med att alltid vara betraktad: Att skådespelaren njuter så mycket av sig själva på scen att hon glömmer bort vem hon står där för: publiken. Lecoq vill understryka att en skådespelare är ingenting utan sin åskådare. Det är för åskådaren som skådespelaren måste spela sina föreställningar.

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?<sup>6</sup>

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.<sup>7</sup>

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

---

<sup>5</sup> Lecoq, J. översatt av: Bradby, D. (2001) *The moving body*, s.18

<sup>6</sup> Lindqvist, F. (1989), *Den dubbla rollen*, s.93

<sup>7</sup> 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.<sup>8</sup>

Lecoq fortsätter om vikten av precision: ”We must be the architect of the inner life”<sup>9</sup>. 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”<sup>10</sup>

I detta citat talar Grotowski om en skådespelares disciplin och nödvändigheten att trötta 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.<sup>11</sup>

Att döma av detta är skådespelandet 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.<sup>12</sup> Varför vill man ha ett så krävande yrke? Lindqvist fortsätter:

---

<sup>8</sup> Richards, T (1993) *At work with Grotowski on physical actions*, s.37

<sup>9</sup> Lecoq, J. översatt av: Bradby, D. (2001) *The moving body* s.21

<sup>10</sup> Grotowski, J. (1968) *Towards a poor theatre*, s.196

<sup>11</sup> Grotowski, J. (1968) *Towards a poor theatre*, s.198

<sup>12</sup> Lindqvist, F. (1989), *Den dubbla rollen*, s.13

”Skådespelaren är den människa som fått privilegiet att bli sedd av andra och av sig själv. De människor som ser skådespelaren i aktion ser också sig själva eller drömmen av sig själva i aktion...”<sup>13</sup>.

Ett yrke som går ut på att bli betraktad, som Lindkvist skriver om skådespelaren. Är inte det absurt? Men det är inte bara en betraktelse i sig som en skådespelare ger. Som jag förstår citatet så är skådespelaren, 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”<sup>14</sup>.

Detta betyder för mig att teatern är menat att ta upp livet och alla dess frågor, få oss känna efter och reflektera över vår tillvaro på jorden och ibland ge oss nya perspektiv på saker och ting. Och det tycker jag är något stort. Det är något som jag känner att jag kan vara stolt över att kunna: porträttera livet.

---

<sup>13</sup> Lindkvist, F. (1989), *Den dubbla rollen*, s.121

<sup>14</sup> 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 prestera lägger vi ner majoriteten av vår vakna tid på att arbeta.<sup>15</sup>

Meningen med föreställningen var att ta upp de hårda prestationskrav 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 värt 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?"

Föreställningen visades upp under Peeled, scenkonstfestivalen i fysisk teater, mellan den 13:e och 15:e februari 2015 i Vasa.

### 5.2 Inför arbetet

Den 17:e november 2014 inleddes den tre månader långa arbetsprocessen för mitt konstnärliga examensarbete. Jag kände mig redan då, som jag definierade det, skoltrött. Jag hade inte varit lika aktiv under lektionerna som jag ville minnas att jag brukade vara. Vidare tyckte jag att mitt dåliga engagemang hade gått ut över min prestation i skolan och

---

<sup>15</sup> [www.dt.se](http://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 dygnsrytm 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 uppbrusande vågor av stress med jämna mellanrum när jag tänkte på allt som behövde göras.

Både min kropp och mitt huvud fortsatte vara, vad jag tyckte, förvånansvärt trötta under arbetet. Jag kunde inte förstå varför eftersom jag arbetade så långsamt. Men för att åtgärda tröttheten gav jag mig själv en ledig dag från golvarbete med jämna mellanrum. Då arbetade jag istället med att tänka och försöka komma på nya och utveckla gamla idéer. Jag vågade inte ta ledigt mer än en dag eftersom jag genast började känna mig oproduktiv. En ledig dag gav min kropp extra energi för ett par dagar framåt. Sedan kom tröttheten tillbaka. Mitt huvud förblev oförändrat.

I ett stort svart häfte fyllde jag i vad jag åstadkommit under arbetsdagarnas arbetsinsatser. I samma häfte fortsatte jag under hela processen att skriva jag 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 prestationsångest 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 arbetsförlamat 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.

Under första handledarträffen bestämde vi hur stor del av föreställningen jag skulle ha med mig att visa upp varje gång jag kom. Till nästa gång skulle jag ha en tredjedel färdigt, gången efter det två tredjedelar och gången efter det skulle jag visa hela föreställningen. Därefter skulle Reetta komma till Vasa en gång för att se föreställningen i den riktiga föreställningslokalen.

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 till 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 åstadkomna 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.



När jag åkte därifrån hade jag med mig en lapp där min handledare hade skrivit ner alla våra funderingar. Lugnet som brukade infalla sig efter att jag träffat henne försvann redan på bussen på väg hem. Jag visste vad som behövde göras, men den otroliga mängden arbete jag då såg framför mig kändes skrämmande. Jag ville att föreställningen skulle bli bra. Jag började känna mig ordentligt stressad.

Dagen därpå började jag hänsynslöst 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 ställa 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.

Under två veckor förändrade jag hela föreställningen. Jag ansåg att nästan ingenting jag dittills hade skapat var värt att använda på scen och därför fortsatte jag att skapa nytt material. Jag beslöt också att ta in två till skådespelare som skulle vara med under prologen och epilogen. De skulle hjälpa föreställningen att bli klarare. Mina extra skådespelare gjorde det ännu svårare att repetera eftersom jag blev beroende av att passa in min repetitionstid också i deras scheman.

Mitt första genomdrag höll jag två veckor innan premiär. Jag kände att något fortfarande inte fungerade med föreställningen som helhet och jag bad därför min huvudlärare vid Novia att komma och titta, Steina Öhman. Det var första gången, efter Reetta, som jag visade upp min föreställning för någon utomstående. Efteråt frågade hon mig vad jag ville att hon skulle säga. Jag bad henne berätta vad som fungerade och inte. Hon sa, likt min handledare, att det var otydligt vad jag ville säga till publiken och då bröt jag ihop och grät. Föreställningen var för publiken så jag ville självklart att de skulle förstå vad jag försökte förmedla. Jag blev rädd att jag skulle misslyckas, att föreställningen skulle vara värdelös och att jag skulle stå på scenen och skämmas. Steina sa till mig att hon inte var orolig

eftersom hon visste att jag alltid reagerade på detta prestationsångestfyllda 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 prestera 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 stred mot allt det som jag tyckte utgjorde en.

Jag gjorde en föreställning som skulle ta upp hur ohälsosam relation vi har till våra arbeten, men jag själv arbetade hårdare med själva föreställningen än vad jag skulle ha tillåtit en vän att arbeta inom vilket annat arbete som helst. Dessutom blev jag ändå inte nöjd med slutresultatet. Och efter föreställningen kunde jag inte heller se hur mycket arbete jag faktiskt hade lagt ner på den. Jag tyckte bara att jag hade varit lat och att jag borde ha arbetat hårdare. Jag tyckte att jag hade misslyckats med min process och med min prestation som skådespelare. Jag såg det inte då, men jag ser det nu; att jag från början var dömd att misslyckas eftersom jag hade satt orimliga krav på mig själv.

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?

Dessutom, som jag också beskriver i kapitel 6.2, ville jag skapa en föreställning på egen hand för att bevisa för mig själv och min omgivning att jag klarade av det och att jag inte var lat. Det var en central tanke för mig men här ligger ett stort misstag. Jag ville göra föreställningen för att bevisa för *mig själv* att jag kunde, vilket bryter mot min syn på en vad som gör en duktig skådespelare. På sidan 6 i kapitel 4 tolkar jag Lecoqs citat till att en skådespelare borde göra teater för sina åskådare. Om jag går upp på scenen för att försöka bevisa något, vare sig det är för mig själv eller någon annan, gör jag inte teater för min publik utan för mig själv. I och med mitt behov av att bevisa något satte jag dessutom stora krav på att prestera på mig eftersom jag kände att om jag misslyckades med min föreställning skulle jag också misslyckas med mig själv.

Lecoq skriver om vikten av att det finns en distans mellan skådespelaren och rollen.<sup>16</sup> Jag har nu insett en anledning till varför jag behöver denna distans. Med temat jag valde till min föreställning ville jag få min publik att reflektera över hur hälsosam attityd de hade gentemot sitt arbete. Detta tyckte jag var ett ämne som skulle vara tilltalande för publiken eftersom jag trodde att många skulle kunna relatera till ämnet. Men med detta satte ytterligare prestationskrav på mig själv. På grund av att jag tyckte jag tog upp ett viktigt ämne kände jag att det var viktigt att föreställningens budskap gick fram. Detta ledde till att jag hade stora problem att tycka att det jag gjorde på scenen dög. Jag hittade inget som uttryckte tillräckligt bra det jag ville säga. Och detta gjorde att jag hade stora problem att lägga mina scenerier eftersom jag helatiden ändrade dem.

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 precision 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;

---

<sup>16</sup>Lecoq, J. översatt av: Bradby, D. (2001) *The moving body* s.19

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 var tvungen att lägga största delen av mitt 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 kände 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 otillräcklig 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.

Men det absolut största misstaget jag nu tycker att jag gjorde var att jag var öärlig mot min publik. Jag hade inte förstått innebörden av min egen föreställning. Jag stod på scenen och ljög. Jag ville få andra att öppna ögonen för hur de levde sina liv men själv höll jag mina egna stängda. I slutet av kapitel 4 på sidan 8 citerar jag Brook: "Theatre is life" och menar på att teatern ska spegla livet och få sin publik att reflektera över sin tillvara. "Theatre is life" skriver Brook. Jag anser att teatern ska gestalta livet, men jag kan inte offra min egen hälsa och mitt eget liv för skådespelarkonsten. Då är jag själv död som skådespelare, vilket alltså innebär att teatern är död.

## 7. En stressad skådespelare

Jag känner ett stort behov av att ta upp de konsekvenser jag funnit att stress har på kroppen eftersom den senaste tiden själv har upplevt mycket stress till följd av mina prestationskrav på mig själv. Jag har inte velat se att jag varit stressad och behövt vila. Följande kapitel är baserat på information hämtad från boken *Utbränning och mental utmattning – en motbok*, eller från internetsidor som behandlar ämnet stress.

### 7.1 Varför uppstår stress?

Människans förmåga att bli stressade är ingenting nytt för dagens samhälle, utan det är en egenskap eller snarare ett försvarssystem utvecklat för hur vi levde för flera tusen år sedan. Stress är en försvarmekanism som kroppen sätter igång då människan t.ex. upplever otrygghet, press, nervositet eller då vi känner oss hotade.

De kroppsliga 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 till exempel rovdjur.

Idag ser världen ut på ett helt annat sätt än vad den gjorde när människokroppens grundläggande försvarmekanismer utformades. Situationer som upplevs som stressande idag är inte de samma som för flera tusen år sen. Men de kroppsliga reaktionerna är fortfarande de samma.<sup>17</sup>

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 olika 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.<sup>18</sup>

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

---

<sup>17</sup> Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s28

<sup>18</sup> 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.<sup>19</sup>

## 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<sup>20</sup>
- Stelhet i kroppen<sup>21</sup>
- Eksem, torr hud och håravfall<sup>22</sup>
- Ökad mottaglighet för infektioner och försämrade läkningskraft av sår<sup>23</sup>
- Minskad sexlust<sup>24</sup>

Om inte kroppens signaler 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.<sup>25</sup>

### 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 stadier som en människa på väg till

---

<sup>19</sup> Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.29-30

<sup>20</sup> [www.sahlgrenska.se/08-03-2015](http://www.sahlgrenska.se/08-03-2015)

<sup>21</sup> Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.41

<sup>22</sup> [www.sahlgrenska.se/08-03-2015](http://www.sahlgrenska.se/08-03-2015)

<sup>23</sup> Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.31

<sup>24</sup> Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s.31

<sup>25</sup> [www.1177.se](http://www.1177.se) 09-03-2015

utmattningsdepression går igenom. Nedanför återberättar jag deras exempel på en utvecklingskurva:

Det första som brukar gå att lägga märke till är att personen ifråga är fysiskt trött. Ofta har hon svårt att kunna förklara varför till sin omgivning, men hon orkar helt enkelt inte lika mycket längre eftersom hennes kropp säger ifrån. Efter det brukar hennes huvud säga ifrån i form av koncentrationssvårigheter. Det blir svårt att fokusera på uppgifter och minnet sviker henne. Som tredje punkt infinner sig en social trötthet. Hon orkar inte längre umgås med andra människor och slutar att delta i gemensamma aktiviteter. De som dock ändå träffar henne på till exempel arbetet kan märka av punkt fyra: Personlighetsförändringen. Hon är svår att känna igen eftersom hon inte längre beter sig som hon brukar. Hon kan ha svårt att sympatisera med och förstå andra människor. I steg fem upplever hon meningslöshetskänslor och börjar ifrågasätta hennes existens. Hon känner ett missnöje över sitt liv och varför det har blivit som det är. Det sjätte och sista steget visar sig i ett sammanbrott när hon helt enkelt ger upp. Både kroppen och sinnet har i detta skede blivit som förlamade. Hon har slutat röra sig på eget initiativ och hennes känsloliv är tomt eller av depressiv karaktär.<sup>26</sup>

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 självdestruktiv.

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 kul längre.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Ekstam, K. m.fl. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok*, s39

<sup>27</sup> 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 förr 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. Framst 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 skrämde 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 länge ignorerat det faktum att jag är utmattad för att jag inte låtit mig själv vila.

Yrkesgruppen skådespelare löper stor risk att utsättas för stress, så skrivs det på arbetsmiljöverkets hemsida.<sup>28</sup> Jag har också märkt genom att nu ha studera mig själv, att skådespelare är en arbetsgrupp som ofta ignorerar sin hälsa. Det må vara antingen av egen vilja eller på grund av prestationskrav från sin omgivning. Därför att i en teaterproduktion är alla beroende av varandra: om en är frånvarande påverkar det hela gruppen. Men just därför borde skådespelare vara extra försiktiga med sin hälsa. Jag menar inte att man inte ska arbeta hårt, utan jag vill snarare understryka vikten av att lyssna på sin kropps signaler till när man behöver en paus och då respektera detta och tillåta sig själva det; För sin egen skull och för resten av arbetsgruppens skull; För att undvika att bli allvarligt sjuk och behöva sjukskrivas. Jag bär ett ansvar över mig själv därför att sist och slutligen kan ingen annan än jag veta hur mycket min kropp klarar av; Ingen annan kan uppleva det min kropp känner utom jag själv. Därför måste *jag* kunna sätta gränser för vad ska jag klara av.

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 spåker 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.”<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> [www.arbetsmiljoupplysningen.se](http://www.arbetsmiljoupplysningen.se), 10-03-2015

<sup>29</sup> Lindkvist, Frej (1989), *Den dubbla rollen*, s.14

## 8. Slutsatts

Jag har i och med detta examensarbete kommit till slutsatten att så länge jag sätter stora prestationskrav 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.

Jag har insett hur motsägelsefullt det är för mig att tro att jag måste välja mellan skådespelaryrket eller mig själv och min hälsa. Det viktigaste verktyget jag har i mitt arbete som skådespelare är jag själv. Det ena kan inte fungera utan det andra. Det finns ingen skådespelare utan en kropp. Följaktligen måste jag på allvar ta hand om mig själv för min egen hälsas skull.

Jag har även kommit fram till att jag måste ändra min arbetsinställning till skådespelariet, att jag måste lära mig att sätta gränser för hur hårt jag ska arbeta. Detta för att undvika stress men också för att vara ärlig på scen gentemot min publik. Jag anser att jag har varit en hycklerska som skådespelare. Med mitt konstnärliga examensarbete ville jag få min publik att reflektera över om de haft en hälsosam relation till sitt arbete. Själv har jag blundat för min arbetsattityd.

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 slutsatts har jag kommit fram till genom att reflektera över de prestationskrav 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 prestationskrav. 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:

”Good enough, Josefin, du är good enough!”

# Källförteckning

## Litteratur:

Brook, P. (1993) *The open door* New York: Random house

Ekstam, K., Löfqvist, A., Olsson-Nordgren, I., Stenqvist, A. & Sturesson, U. (2001) *Urbränning och mental utmattning – en motbok* Malmö: Liber

Grotowski, J. (1968) *Towards a poor theatre* New York: Pantheon Books

Lecoq, J. översatt av: Bradby, D. (2001) *The moving body* New York: Routledge

Lindqvist, F. (1989) *Den dubbla rollen* Markaryd: Markaryds Grafiska AB

Richards, T. (1995) *At work with Grotowski on physical actions* New York: Routledge

## Nätpubliserad information

Hirscher, E.B. (2015) *Det finns inga ursäkter* [Online]  
[www.dt.se](http://www.dt.se) [hämtat: 10.3.2015]

*Skådespelare* u.å. [Online]  
[www.arbetsmiljoupplysningen.se](http://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](http://www.1177.se) [hämtat: 09-03-2015]