

Nina Valvåg Pedersen

## «Kapittel 6: En kroppsfenomeno- logisk lesning av Stanislavskijs avspenningskategori»



Masteroppgave i drama og teater  
Trondheim, høsten 2013

*«Det er den draumen»*

*Det er den draumen me ber på  
At noko vidunderlig skal skje  
at tidi skal opna seg,  
at hjarta skal opna seg  
at kjeldor skal springa –  
at draumen skal opna seg,  
at me ein morgonstund skal glida inn  
på ein veg me ikkje har visst um.*

Olav H. Hauge

## INNHALDSFORTEGNELSE

1.0 INNLEDNING .....	1
1.1 Kroppen som tema og bakgrunn.....	1
1.1.1 «Jeg og min kropp».....	1
1.1.2 Psykomotorisk fysioterapi og kroppen .....	2
1.1.3 Konstantin Stanislavskijs inngang til kroppen.....	5
1.1.4 Målet med masteroppgaven .....	6
1.1.5 Tidligere forskning.....	6
1.2 Avgrensning og fokus.....	7
1.2.1 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	7
1.2.2 Begrepsavklaring: kroppsforståelse .....	8
1.2.3 Begrepsavklaring: avspenning .....	8
1.2.4 Begrepsavklaring: psykomotorikk .....	9
1.3 Masteroppgavens struktur.....	9
2.0. METODE .....	11
2.1. Vitenskapsteoretisk horisont-hermeneutikk .....	11
2.1.1 Min forforståelse .....	12
2.1.2 Mitt møte med kapittel 6.....	13
2.2. Design og metodikk.....	14
2.2.1 Kroppens fenomenologi.....	14
2.2.1.1 <i>Min motoriske og perseptuelle innvielse</i> .....	16
2.2.2 Den reflekterende praktiker .....	17
2.3. Metodisk gjennomføring av prosjektet.....	19
2.3.1 Forskningsprosessen og analysemetoder .....	19
2.3.2 Kvalitetssikring av analysen .....	23
3.0 STANISLAVSKIJS PERSPEKTIV PÅ AVSPENNING .....	25
3.1 Historikk .....	25
3.2 Presentasjon av kapittel 6: Muskelavspenning .....	27
3.2.1 Første besøk: frigjøring av ekte følelser gjennom avspenning .....	28
3.2.2 Andre besøk: den indre kontrollør/iakttager .....	30
3.2.3 Tredje besøk: tyngdekraften i liggende stilling som nøkkel til avspenning .....	31
3.2.4 Fjerde besøk: skjerpning av den indre iakttager og kontroll i andre stillinger enn liggende.....	33

3.2.5 Femte besøk: likevektens lover og stillinger .....	34
3.2.6 Sjette besøk: om å forsvare stillinger .....	35
3.2.7 Syvende besøk: kroppens bevegelser .....	39
3.3 Oppsummering-utgangspunktet for analyse og drøfting .....	42
4.0 TEORETISKE PERSPEKTIVER PÅ KROPP .....	46
4.1. Descartes' syn på kroppen-dualisme .....	46
4.2. Fysioterapifagets tvetydighet-to motstridende forståelsesmodeller .....	47
4.3. Tenke- og handlemåten i psykomotorisk fysioterapi .....	50
4.4 Bevegelsesgrupper på psykomotorisk bakgrunn .....	53
4.5. Overskridelse .....	56
4.6 Oppsummering av teoretiske perspektiver-teoretiske analysekategorier .....	59
5.0 KROPPSFENOMENOLOGISK LESNING .....	63
5.1. En bro mellom det objektive og subjektive? .....	64
5.2. Avspenning-ikke en viljesak .....	66
5.3 Frigjøring av ekte og fine følelser gjennom avspenning .....	66
5.4 Den indre kontrollen/iakttageren .....	68
5.4.1 Å trene kroppens oppmerksomhet-oppmerksomt nærvær .....	71
5.4.2 Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer med den indre kontrollen/iakttageren .	72
5.5 Den indre kontrollen/iakttageren og forsvar av stillinger .....	74
5.5.1 Teknikkens begrensning .....	76
5.5.2 Kunstens autonomi i kapittel 6 .....	78
5.5.3 Kunstbegrepet i kapittel 6 .....	80
5.5.4 Mine kroppsfenomenologiske erfaringer med avspenning og skuespillerkunst .....	81
5.6 Kroppens bevegelser .....	88
5.6.1 Kunst og levd liv-egne erfaringer .....	90
5.7 Fiksjonsfortelling eller vitenskap? .....	96
6.0 OPPSUMMERING .....	98
6.1 Besvarelsen av underproblemstillingene .....	98
6.2 Besvarelsen av hovedproblemstillingen .....	104
6.3 Epilog .....	104
LITTERATURLISTE .....	108
VEDLEGG: KAPITTEL 6 «MUSKELAFLAPPELSE» .....	111

## FORORD

Jeg startet masterprogrammet i drama og teater høsten 2009 og har vært deltidsstudent i fire år. Det har vært høst, vinter, vår og sommer i fire sykluser, og nå er jeg ved veis ende med masteroppgaven. Nå er «verket» ferdig. Jeg er glad og sliten.

Jeg fant tidlig ut at det muligens var for tøft å starte masterprogrammet så tidlig etter to hørselsoperasjoner og påfølgende rehabilitering i 2002 og 2005. Jeg burde kanskje hentet meg mer inn, men jeg er ikke typen som snur; når jeg først har begynt å gå opp til en fjelltopp. Jeg valgte å følge den veien som ble til, mens jeg gikk den.

Livet er imidlertid ikke mekanisk. Masteroppgaven vil nødvendigvis bli påvirket av livet og verden ellers. Livet, jobben og forskningen har vært i en helhet og i samspill på godt og vondt.

Det har vært interessant å fornemme gradvis hvordan en masteroppgave blir til. Jeg har lært at det å ha respekt for masteroppgavens egen prosess og tid, er en forutsetning for fornemmelse, skapelse og form.

Å forske på Konstantin Stanislavskijs avspenningskategori i hans treningssystem for skuespillere, har vært veldig berikende fra mitt ståsted som fysioterapeut og hørselshemmet amatørskuespiller. Fysioterapiens kunnskapsfelt er kropp, bevegelse og funksjon. Masterprosjektet ga meg en mulighet til å gå en utradisjonell vei i fysioterapifeltet. Ved å gå nye veier, håper jeg at jeg kan bidra til å utvikle faget og utvide dets anvendelse på andre områder i krysningsfeltet til kunstnerisk praksis og metode. Jeg håper at masteroppgaven bidrar videre til *at me ein morgonstund skal glida inn på ein veg me ikkje har visst om*.

Jeg vil takke min veileder Ellen Foyn Bruun for et fruktbart samarbeid i prosessen, og Gudrun Øvreberg for uformell samtale og raus inspirasjon. Takk til journalist Signe Steinnes for språkvask av oppgaven. Takk til kunstneren Marit Ananiassen for tillatelse til å bruke maleriet som forside i oppgaven. Takk til Visuelli AS for hjelp med bildet til forsiden. Mange andre bør også takkes for viktig feedback og inspirasjon gjennom hele prosessen. Faren min, moren min, broren min, «svigersøstera» mi og tantes lille Mia-dere er de viktigste. Takk også til mine kolleger i Harstad kommune og nærmeste venner for å være en del av livet mitt. Tenk, nå er jeg ferdig med oppgaven!

Harstad høsten 2013, Nina Valvåg Pedersen

## **1.0 INNLEDNING**

Ifølge beskrivelsen av masterprogrammet i drama og teater omfatter drama og teater et bredt spekter av uttrykksformer som bygger på spill og agering. Masteroppgaven skal gi meg kompetanse innenfor et avgrenset område som gjør meg i stand til å undervise, veilede og lede opplegg, forløp og konsepter som er utformet av meg selv. Masteroppgaven har et dobbelt formål: Å være faglig fordypning samt være første del av en forskerutdanning. Jeg skal i innledningen gjøre rede for bakgrunnen for mitt faglige valg av fordypning og mitt forskningsprosjekt.

### **1.1 Kroppen som tema og bakgrunn**

Gjennom fysioterapiutdanningen og dramautdanningen har jeg opparbeidet meg kunnskaper om kroppen på ulike måter. Den levende kroppen vår er en utrolig organisme som hver og en av oss eier. Det som gjør hver av oss unik, er gener og opplevelser som former oss etter hvert som vi vokser opp. Cellene i kroppen organiseres i vev og organer som igjen danner kroppssystemet; som skjelett, knokler, muskler, hjerne, sanser, hjerte, blod, lunger, pusting, hud, negler, hår, fordøyelse og urinsystem. Kroppen er også helse, bekjempelse av sykdom samt forplantning og vekst. Alle kropper går gjennom en livssyklus som det å bli født, vokse opp og eldes. Kroppen er også kommunikasjon og kroppsspråk. Kommunikasjon ikke bare gjennom ord, men også gjennom hendene, ansiktet og kroppen. Ansiktet og måten vi står på, kan si mye om hvordan vi egentlig føler oss. Mennesker bruker stort sett gjenkjennbare ansiktsuttrykk for å vise ulike følelser, som glede, overraskelse, sinne, tristhet, redsel og vemmelse. Disse gjenskapes og uttrykkes videre innenfor drama og teater, og de er essensielle i all form for skuespillerkunst og trening. Kroppen og kroppens uttrykk er altså sentral i både fysioterapi- og dramafeltet. Dette inspirerte meg til å finne problemstilling i skjæringspunktet mellom disse fagfeltene og la kroppen være utgangspunktet.

#### **1.1.1 «Jeg og min kropp»**

Dette avsnittet skal gi et innblikk i noe av det som former min forforståelse som forsker, i tillegg til bakgrunnen min, som har medvirket til både valg av forskningsspørsmål og forskningsdesign. Begge deler er forankret i det jeg vil kalle; «jeg og min kropp». Min interesse for bevegelse springer ut fra mine barndomsinteresser som turn, drill og ballettinteresser for bevegelser knyttet til musikk. Min nysgjerrighet for kropp og bevegelse var også drivkraften for å studere fysioterapi. Parallelt med studiene, og i yrkeslivet etterpå, fortsatte min interesse for bevegelse knyttet til musikk. Jeg prøvde meg også på danseteater

og teater. Etter hvert oppnådde jeg erfaring med å være i kroppen både gjennom dans og skuespill. Med både fysioterapifaglig og dramafaglig bakgrunn ønsket jeg å kombinere disse to fagfeltene.

Bakteppet for mitt valg av studium strekker seg tilbake til da jeg var 2–3 år. Da merket mine foreldre «at noe var galt». Like før jeg fylte seks år, fikk jeg diagnosen sterkt hørselshemmet og var på grensen til å være helt døv. Jeg hadde bare «smuler» av hørsel, kun bassrest som måtte forsterkes med høreapparat. Kun vokalene hørte jeg så vidt, og jeg ble følgelig helt avhengig av munnnavlesning for å skille ord. Lydbildet mitt var grøtete og lydverden generelt lukket. Til tross for dette utviklet jeg talespråk som mitt primærspråk. I 2002 fikk jeg såkalt cochleaimplantat (CI) i høyre øre. Jeg fikk inn flere frekvenser, både bass og diskant, gjennom å få operert inn elektroder. Jeg hørte alt, men jeg kunne ikke skille alt med en gang. Slik startet min rehabiliteringsprosess med beinhard trening for et nytt og åpent lydbilde og det å skaffe seg høreerfaringer i livet. I 2005–2006 fikk jeg mitt andre CI på venstre øre og på nytt måtte jeg gjennom en høretreningsprosess. Dette ga meg etter hvert dobbelt så mye lyd, dybde i lydbildet; retningshørsel samt musikk i stereo.

Teateret har vært med meg på veien mot bedre hørsel og gitt meg unike erfaringer underveis. Som hørselshemmet skuespiller har jeg vært i kroppen på en annen måte enn hørende, for å kompensere for nedsatt hørsel. Jeg har integrert sansene på en annen måte enn hørende skuespillere, for å fungere tilnærmet likt en hørende person på scenen. Dette har medvirket til økte spenninger i kroppen. Gjennom denne erfaringen ble jeg sporet på tanken om at vi alle har en unik relasjon til vår egen kropp og er i kroppen ulikt ut ifra vår måte å forstå kroppen vår på. Denne erkjennelsen ga meg en større forståelse for hvilken betydning en avspent kropp har for uttrykket og måten vi formidler oss selv på til omverdenen. Samtidig ble det tydelig for meg hvor viktig bevissthet om egen kropp er for å forstå verdien og betydningen av en avspent kropp.

### **1.1.2 Psykomotorisk fysioterapi og kroppen**

Kropp og avspenning innenfor drama og teater, jobben som fysioterapeut samt erfaring som pasient selv sporet meg inn på en retning innenfor fysioterapien som kalles psykomotorisk fysioterapi.

Aadel Bülow-Hansen (1906–2002) var den første fysioterapeuten i norsk psykiatri (Gretland, 2007, s. 86). Psykomotorisk behandling er utviklet gjennom samarbeid mellom Trygve

Braatøy og Aadel Bülow-Hansen. Førstnevnte var psykiater og sistnevnte fysioterapeut. Aadel Bülow-Hansen var utdannet ved Oslo Ortopædiske og Medicomekaniske Institutt, som var skolen for fysioterapi den gang. Da hun startet samarbeidet med Trygve Bratøy, hadde hun allerede jobbet i 20 år med ortopedisk fysioterapi. Hun var 40 år og hadde nylig begynt privat praksis (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 13 og s. 14). Bülow-Hansen begynte arbeidet med Braatøy noen år etter krigen (e-post fra Gudrun Øvreberg, 22.09 2013).

Bülow-Hansens erfaring var at avspenningsbehandling hadde begrenset virkning hvis ikke pusten var med. I sitt kliniske arbeid hadde hun registrert at noen pasienter hadde nytte av lokal- og symptomrettet behandling, mens dette i andre tilfeller ikke virket. Hos noen flyttet symptomene seg, og hos enkelte ble det verre. Hun stilte seg spørrende til forskjellen i behandlingsresultatet. Svaret fant hun i respirasjonen. Mennesker med relativt fri og omstillbar pust ble kvitt sine plager. Hos mennesker med kontrollert og ufri pustemåte ble derimot spenningstilstander og feilfunksjoner fastlåste. Bülow-Hansen ble derfor nysgjerrig på respirasjonen. Hun prøvde seg frem i praksis, og fant frem til måter å påvirke og spille på pusten for å gradere avspenningseffekten. Ut fra erfaring forsto hun også at lokalrettet behandling var ufullstendig. For at holdning og lokale forhold skulle bli bedre, måtte hele kroppen bli behandlet. Trygve Bratøy lyttet interessert til hennes refleksjoner over egne praksiserfaringer. Bratøy selv var en av de norske legene som forsto mest av kroppens betydning i psyko-emosjonell utvikling og personlig vekst (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 14). Det var for Aadel Bülow-Hansen en oppdagelse av en handlemåte med påfølgende reaksjon hos pasienten som fikk henne til å tenke og reflektere. Det ble handlemåten som skapte et tankesett om kropp.

I et intervju med avisa «Morgenbladet» 19.06 1988 meddelte Bülow-Hansen at hun alltid hadde vært glad i litteratur. Hun hentet inspirasjon fra litteraturen inn i sin virksomhet. Den norske dramatiker og lyrikeren Henrik Ibsens dikt om Terje Vigen hjalp henne til å forstå hvilken terapi som måtte velges i behandlingsmetodene. Hun uttrykte det slik: «Tenk bare på hvordan Terje Vigen endelig kunne puste ut da han etter mange år fikk skjelt ut den engelske lorden som hadde tatt fra ham kone og barn» (Moslet, 1988, s. 10).

De psykomotoriske fysioterapeutene Eline Thornquist og Berit Heir Bunkan fremhever at psykomotorisk fysioterapi sto i kontrast til tradisjonell fysioterapi og derfor møtte motstand i 40- og 50-årene. De omtaler psykomotorisk fysioterapi som representant for et helhetssyn på



mennesket. Symptomet ble sett på som ubalanse i kroppen, et tegn på at noe var galt i helheten. Det ble derfor ikke tatt spesielt hensyn til symptomet under behandlingen. Når hele kroppen ble behandlet, forsvant symptomet av seg selv. Videre trekker Thornquist og Bunkan frem at både ideologi og tilnæringsmåte i psykomotorisk behandling var fremmed og uforståelig for fysioterapeuter og leger den gang. Ifølge Thornquist og Bunkan har forståelsen for helhetstenkning i forbindelse med kropp økt betraktelig siden begynnelsen av 70-årene (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 14 og s. 15).

Forfatterne understreker også at psykomotorisk behandling ikke er en avspenningsmetode, men en kroppslig *omstilling* er noe annet og mer enn avspenning. Det engelske ordet for *omstilling* er *readjustment* (Thornquist, 2010, s. 203). Det skjer endringer i spenninger, holdninger og pust som ikke er resultat av vilje, dirigering og bevissthet fra pasientens side. Forandringene er et ledd i en total kroppslig prosess. Virkemidlene som brukes i denne behandlingsformen, er massasje, øvelser og bevegelser (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 17 og s. 18). Ingeborg Hanssen skriver i forordet til «*Aadel viser vei*» *Samling av skriftlig materiale av og om Aadel Bülow-Hansen* at Aadel holdt foredrag, skrev manus og innlegg til foreninger og grupper, men skrev aldri noen bok.

Som neste generasjon etter Bülow-Hansen har Gudrun Øvreberg gjort seg bemerket innenfor denne behandlingsformen. Øvreberg fremhever også at bevegelsesgrupper kan forsterke den individuelle terapien. Videre gjør hun rede for hvordan bevegelsesgrupper kan være alternativ trening for andre grupper mennesker enn pasienter. Dette kan nemlig bidra til å øve opp kroppen til hensiktsmessige bevegelser og til bruk av kroppen som uttrykkskanal. Ifølge Øvreberg er dagens livsstil fattig på stimuli for bruk og utvikling av kroppsspråket, og dette går utover de som har økt spenningsnivå (Øvreberg, 1983, s. 501). Hun understreker at gruppene kom til som oppfølging, bevisstgjøring, vedlikehold og forsterkning av individuell terapi. Bevegelsene er basert på psykomotorisk tankemåte, som går ut på å frigjøre det som bremses bevegelsene samt å vedlikeholde personens egne ledige bevegelsesmønstre. Det dreier seg om en form for bevegelsestrening med frigjøring av pusten (e-post fra Gudrun Øvreberg, 22.09 2013).

Ifølge Øvreberg har det blitt undervist i norsk psykomotorisk fysioterapi i Sverige og Danmark i flere år. I disse landene finnes det med andre ord praktiserende kolleger. Det blir i tillegg forelest i retningen i ulike fora i flere land. Øvreberg selv har forelest og hatt klinikker

i England og USA. Professor i sosialpsykiatri ved Universitetet i Tromsø, Tom Andersen, som døde 71 år gammel i 2007, var en meget etterspurt foreleser verden over. Han inkluderte alltid informasjon om psykomotorisk fysioterapi. Øvreberg selv jobbet sammen med ham fra begynnelsen av 70-årene til han døde (e-post fra Gudrun Øvreberg, 25.07, 2011). Videreutdanning i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi finner vi ved Universitetet i Tromsø og ved Høgskolen i Oslo og Akershus (NFF, 2012).

### **1.1.3 Konstantin Stanislavskijs inngang til kroppen**

Psykomotorisk fysioterapi representerte en revolusjon i fysioterapifeltet på grunn av helhetstenkningen rundt kropp og sinn. På lignende vis representerer Konstantin Stanislavskijs liv og virke, slik jeg ser det, en revolusjon på teaterfeltet. Stanislavskij legger til grunn forbindelsen mellom sjel og kropp. Han forsto at det var «et ubrydeligt bånd mellem det fysiske og psykiske natur» (Brestoff, 1999, s.32). Braanas fremhever at før Stanislavskij fantes ingen egentlig metode for hvordan skuespillere skulle oppøve de indre bevegelsene som kunne føre til en skapende scenisk prosess. Stanislavskij utformet ulike kategorier av øvelser som skulle styrke skuespillertreningen-blant annet en øvelseskategori med fokus på avspenning og konsentrasjon, med den intensjon å hjelpe skuespillere til å oppnå større overbevisning (Braanas, 1999, s 107 og s. 108). Dette er beskrevet i kapittel 6 i *En skuespillers arbejde med sig selv*.

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i primærkilden, det vil si det Stanislavskij selv har forfattet om avspenningskategorien. I den danske oversettelsen heter kapittel 6 *Muskelavslappelse*, som på norsk kan oversettes med *muskelavspenning*. Stanislavskij valgte å skrive *En skuespillers arbejde med sig selv* i fiksjonsform, som en blanding av roman og lærebok. Dette hjelper leseren til å identifisere seg både intellektuelt, kroppslig og emosjonelt med de trykte ordene. Gjennom å gi en rekke beskrivelser av arbeidet på en elevskole med læreren Tortsov og flere elever, får Stanislavskij formidlet sine tanker og helt konkrete metoder og øvelsesmaterial. Teaterskolen og menneskene som opptrer der, eksisterer ikke i virkeligheten, men er en formidlingsform (Stanislavskij, 1998, s. 6 og s. 7). Jeg ønsker å gjøre rede for hva som skjer på Tortsovs elevskole og presentere kapittel 6 i detalj, for å gi et innblikk i karakterens kroppslige erfaringer.

For å oppsummere er kroppen temaet og bakgrunnen i min masteroppgave. Kjernen er kroppsforståelse og relasjonen til vår egen subjektive kropp. Det er kroppens «logikk» som er

nøkkelen til å forstå Stanislavskijs tenkning og kunstsyn. Kroppen er også forskningsredskapet som ligger til grunn for skjæringspunktet mellom teaterfeltet og fysioterapien. Dette vil jeg vise med kroppsfenomenologisk lesning.

#### **1.1.4 Målet med masteroppgaven**

Målet med masteroppgaven er å undersøke Stanislavskijs avspenningskategori og psykomotorisk fysioterapi fra mitt ståsted. Psykomotorisk fysioterapi, hvis mål er omstilling av spenninger, kroppsholdning og pust gjennom individuell behandling og gruppeterapi, er basert på en psykomotorisk forståelse av kroppen. Stanislavskijs system som helhet er basert på en kroppsforståelse der det er ubrytelige bånd mellom det fysiske og det psykiske. Jeg avgrenser min forskning til avspenningskategorien, for å finne ut hvilken kroppsforståelse denne avspenningskategorien innehar, drøftet opp mot psykomotorisk tankemåte om kropp. Jeg vil også finne likheter og ulikheter på tvers av Stanislavskijs avspenningskategori og psykomotorisk kroppsforståelse.

Øvreberg fremhever at psykomotorisk gruppeterapi kan være alternativ trening for andre grupper enn pasienter for å omstille kroppen til hensiktsmessig spenning, holdning og pust-som igjen kan bidra til å utvikle kroppens uttrykkskanal og kroppsspråk. Gjennom en nærlesning av primærkilden, ønsker jeg å undersøke hva psykomotorisk gruppeterapi kan bidra med i dag av ny forståelse og perspektiver. Det skal handle om Stanislavskijs avspenningskategori slik han selv utarbeidet den, og den sammenligningen jeg gjør mellom Stanislavskijs avspenningskategori og psykomotorisk gruppeterapi. Jeg vil også se på øvelsene i denne gruppeterapien, hvor omstilling er noe annet og *mer* enn avspenning: Omstilling av spenning, holdning og pust ses på som grunnlaget for en troverdig rollefigur og tilstedeværelse som skuespiller.

#### **1.1.5 Tidligere forskning**

Å kople to fagfelt innebærer å søke tidligere forskning i to fagfelt. Det finnes svært mange ulike tolkninger av Stanislavskijs arbeid og flere delvis motstridende tradisjoner. Jeg vil ikke forholde meg til disse, og har valgt å ta utgangspunkt i det han selv forfattet om avspenningskategorien. Selv redegjørelsene hans er oversatt fra originalspråket russisk, fremstår de som «uberørt» av andres tolkninger og meninger. Også når det gjelder avspenningskategorien, som jeg har valgt å legge vekt på, er det flere relevante fortolkninger. Blant disse er *Stanislavskij's system: pathways for the actor* av Sharon Marie Carnicke. Det

som kan være interessant for min forskning er, hvilken kroppsforståelse Carnickes tolkning av Stanislavskijs avspenningskategori innehar, og hvordan denne tolkningen forholder seg til psykomotorisk tanke- og handlemåte. Dette vil jeg komme tilbake til.

Jeg vil også trekke frem Rikke Gürgens doktoravhandling «*En usedvanlig estetikk*» - en studie av betydningen av egenproduserte teatererfaringer for det usedvanlige mennesket. Hennes forskning på utviklingshemmede skuespillere og døve skuespillere med tegnspråk som førstespråk er interessant i et kroppsfenomenologisk perspektiv. Her får man et innblikk i hvordan utviklingshemmede skuespillere og døve skuespillere med tegnspråk som førstespråk er i sine kropper i skuespillerkunsten.

Når det gjelder forskning om kropp og avspenning innen fysioterapien spesifikt, vil jeg trekke frem Anne Gretlands *Den relasjonelle kroppen*. Anne Gretland fremhever at utviklingen innen kroppsforståelse går i retning av en stadig sterkere vektlegging av *meningsaspekter* i kroppslige væremåter og reaksjoner. Den kroppslige omstillingen må ses på ikke bare kroppslig, men også på et personlig plan. Terapeutisk mål er ikke bare omstilling, men overskridelse. Pasienten må være med følelsesmessig og intellektuelt. De skal ikke leve opp til terapeutens kroppsideal (e-post fra Anne Gretland, 17.09.12). Dette perspektivet kan være interessant å benytte i min drøfting av kroppsforståelsen i Stanislavskijs avspenningskategori, og videre i min kroppsfenomenologiske lesning.

## **1.2 Avgrensning og fokus**

På bakgrunn av oppgavens mål skal jeg her presentere min problemstilling og mitt forskningsspørsmål. For å avgrense oppgaven skal jeg i tillegg avklare noen begreper og gjøre rede for hvilke teorier jeg skal bruke i min drøfting.

### **1.2.1 Problemstilling og forskningsspørsmål**

Hovedproblemstillingen i min masteroppgave er:

Hvilken kroppsforståelse ligger til grunn for avspenningskategorien i Stanislavskijs treningssystem for skuespillere, og hvordan forholder denne seg til psykomotorisk kroppsforståelse?

Underproblemstillingen for denne masteroppgaven er:

Hvilke likheter finnes på tvers av Stanislavskijs avspenningskategori og psykomotorisk fysioterapi når det gjelder kroppsforståelse?

Hvilke ulikheter finnes på tvers av Stanislavskijs avspenningskategori og psykomotorisk fysioterapi når det gjelder kroppsforståelse?

På hvilken måte kan en psykomotorisk bevegelsesgruppe utfordre og videreutvikle avspenningsøvelsene i Stanislavskijs system?

### **1.2.2 Begrepsavklaring: kroppsforståelse**

Både i filosofien og fysioterapien eksisterer to ulike og motstridene syn på kroppen. Gunn Engelsrud fremhever i *Hva er kropp* at et av filosofiens mest debatterte spørsmål er det som dreier seg om *skillet* mellom kropp og sjel, ånd og materie (Engelsrud, 2006, s. 15). Hun redegjør videre for hvor ulikt det går an å definere kroppen, og hvordan språket i kjølvannet av Descartes dualisme gir *en* måte å omtale kroppen på, en måte som gir den status som objekt. Gjennom Merleau-Pontys bidrag til å se kroppen som levd og erfart, kan også annen språkbruk tre i kraft (Engelsrud, 2006, s.34). Thornquist fremhever at fysioterapeuter er bærere av to motstridende forståelsesmodeller for tilnærming av kroppen. Den ene er *medisinsk reduksjonisme*, der kroppen er en maskin hvor lokal- og symptombehandling er tilstrekkelig. Den andre er *erfaringsbasert forståelse*, der kroppen er en levende og samspillende enhet. Her vektlegges en helhetlig tilnærming der lokal- og symptomorientering alltid er utilstrekkelig (Thornquist, 1988, s.34 og 35). Helhetsbegrepet er knyttet til den psykomotoriske tradisjonen (Thornquist, 1988, s. 162). I avsnitt 1.1.2 gjorde jeg nærmere rede for psykomotorisk tanke- og handlemåte samt bevegelsesgrupper.

### **1.2.3 Begrepsavklaring: avspenning**

Thornquist definerer *avspenningsevne* som evnen til voluntær avspenning. Det vil si evnen til å la seg passivt bevege når en blir bedt om det. Med *muskelfølelse* menes en persons evne til å registrere lokalisasjon og grad av muskulær aktivitet i egen kropp, og dette er en del av kroppsbevisstheten. En persons muskelfølelse og avspenningsevne henger nøye sammen. Anspente mennesker har ofte liten kontakt med og bevissthet om egne spenninger, liten evne til å utføre lokale isolerte muskelkontraksjoner og begrenset evne til avspenning (Thornquist,

1983, s. 104). Thornquist fremhever videre at når en skal oppnå avspenning, er det ofte gunstig å gå veien om aktiv muskelbruk. Metoder som spiller på den avspenningseffekten som oppnås etter lokale muskelkontraksjoner, er for eksempel hold-slipp av muskulatur (Thornquist, 1983, s. 145). Psykomotorisk fysioterapi er imidlertid, som vi har sett, noe annet og mer enn avspenning. Thornquist og Bunkan mener at for å forstå hva psykomotorisk behandling er, og for å kunne skille hvem som er egnet for denne behandlingsformen, er det viktig å avlive myten om at den er en avspenningsbehandling. Avspenning anses vanligvis som aktuelt og relevant for pasienter som har muskulære smerter og spenninger lokalt og/eller er generelt anspent (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 16 og s.17). Erfaringsmessig vet vi at det er nær sammenheng mellom muskelfølelse og avspenningsevne på den ene siden, og muskulær spenningstilstand og mer eller mindre anstrengt respirasjon på den andre siden (Thornquist, 1983, s. 104).

#### **1.2.4 Begrepsavklaring: psykomotorikk**

Som vi har sett, representerer psykomotorisk fysioterapi et helhetssyn på mennesket: Kroppen ses på som en levende og samspillende enhet. Jeg skal nå gå nærmere inn på hva som ligger i begrepet *psykomotorikk*, det vil si hvilke funksjoner som er i samspill med hverandre i helheten. Sivertsen fremhever at begrepet motorikk ofte blir erstattet med *sansemotorikk* og/eller *psykomotorikk*. Begrepene blir også brukt om hverandre. Sansemotorikk kan vi se på som samspillet mellom sansing, hjernefunksjon og bevegelse. Psykomotorikk dreier seg om vår totale evne til å løse bevegelsesoppgaver. Det står for *helheten* av sansing/persepsjon og handling/motorikk og de mellomliggende psykiske prosesser (kognitive og emosjonelle affektive) samt motivasjon (Moen og Sivertsen, 1999, s. 12).

#### **1.3 Masteroppgavens struktur**

I innledningskapittelet tydeliggjør jeg temaet og målet med masteroppgaven. Jeg gjør rede for bakgrunn og motivasjon, avklarer relevante begrep og gir en oversikt over oppgavens struktur for å tydeliggjøre prosjektets fokus og logikk.

I det andre kapittelet avklares metodevalg og forskningsdesign. Jeg synliggjør mitt ståsted som hermeneutisk forsker. Hermeneutikken er mitt vitenskapsteoretiske horisont. For å undersøke mine forskningsspørsmål har jeg valgt metodene kroppsfenomenologi og posisjonen som reflekterende praktiker. Til slutt beskriver jeg den metodiske gjennomføringen av prosjektet.

I kapittel 3 gjør jeg rede for Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Jeg har valgt å strukturere teksten kronologisk og følge hans egen progresjon og presentasjon av emnet i teori og praksis. For min lesning er det nødvendig å ha dette detaljerte overblikket over Stanislavskijs tekst. Den danner primærkilden for forståelsen av hans kroppsforståelse og min egen drøfting av de ulike perspektivene på avspenningskategorien.

I kapittel 4 presenteres utvalgte teoretiske perspektiver på kropp i filosofien og fysioterapifeltet. Fra dette utleder jeg oppsummeringer og analysekategorier av teoriene som igjen skal anvendes i analysen og i drøftingen av Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Oppsummeringene og analysekategoriene vil jeg benytte for å forstå Stanislavskijs perspektiv på avspenning.

Kapittel 5 utgjør den kroppsfenomenologiske lesningen av Stanislavskijs perspektiv på avspenning. De teoretiske oppsummeringene/analysekategoriene fra kapittel 4, og mine erfaringer knyttet til den fenomenologiske kroppen, møter kapittel 3 om Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Dette møtet utleder temaer som drøftes opp mot relevant teori sett i lys av prosjektets problemstilling. Temaene problematiseres og plasseres inn i en større faglig sammenheng for å generere ny kunnskap om Stanislavskijs perspektiv på avspenning. De teoretiske perspektivene på kropp i filosofi- og fysioterapifeltet, presentert i kapittel 4, anvendes her i drøftingen. I tillegg knyttes ny teori til enkelte deltemaer for å belyse nye temaer. Teoretiske perspektiver på kropp i dramafeltet benyttes for å kunne belyse den skapende kraften i kroppen samt Stanislavskijs kunst- og menneskesyn. Den nye kunnskapen organiseres og summeres opp i kapittel 6, og utgjør svarene på problemstillingen(e).

## 2.0. METODE

I metodekapittelet vil jeg først beskrive mitt vitenskapelige ståsted som hermeneutiker. Deretter beskriver jeg hvordan masterprosjektet mitt har fått sin forskningsdesign med kroppsfenomenologi og min posisjon som reflekterende praktiker. Kapittelet avsluttes med refleksjoner over prosjektets validitet og kvalitetssikring.

### 2.1. Vitenskapsteoretisk horisont-hermeneutikk

Ifølge Mats Alvesson og Kaj Sköldberg har hermeneutikken sine historiske røtter i renessansen i den protestantiske bibelanalysen og det humanistiske studiet av antikke klassikere. Teksttolkning er utgangspunktet. Et hovedtema for hermeneutikken har fra begynnelsen vært at *meningen hos en del bare kan forstås om den er forbundet med helheten*. En bibeltekst kan bare forstås om den er forbundet med hele bibelen. Omvendt består jo helheten av deler og kan derfor bare forstås ut fra disse. Vi står altså innenfor en sirkel, *den hermeneutiske sirkelen*: delen kan bare forstås ut ifra helheten og helheten bare ut ifra delene (Alvesson og Sköldberg, 2008, s. 193).

Alvesson og Sköldberg fremhever videre at hermeneutikk er et tankesett der tolkningenes og forståelsenes mangfold får kollidere og gi inspirasjon. Den objektiverende og aletiske hermeneutikken har motsatte standpunkter, men felles for dem er vektleggingen av *intuisjonens* betydning. Forfatterne understreker at intuisjonen «innebär et slags indre 'skådande', skilt från förnuftets mer formella og varseblivningsfria kunskapsart» (Alvesson og Sköldber, 2008, s. 192). De trekker frem to typer intuisjon: I den objektiverende hermeneutikken forekommer den tradisjonelle *verstehen*-filosofiens vektlegging av innlevelse i andre individers mening. Den aletiske hermeneutikken fokuserer på sannhet gjennom polaritetene mellom subjekt og objekt, så vel som mellom forståelse og forklaring (Alvesson og Sköldberg, 2008, s. 191 og s. 192).

Ifølge Torsten Thurén preger forforståelsen vår måte å se virkeligheten på. Oftest er forforståelsen ubevisst. Vi sosialiseres inn i en måte å oppfatte verden på allerede fra barndommen. Men det hindrer ikke at forforståelsen kan være mer eller mindre adekvat. Den hermeneutiske sirkelen er en god metode for å overvinne fordommer og komme frem til en bedre forforståelse (Thurén, 2009, s. 70).

Hermeneutikken forvandler sirkelen til en spiral; man begynner for eksempel i én del, forsøker å sette denne i sammenheng med helheten, som igjen får en ny belysning, går tilbake



til den studerte delen, osv. Dette er den *objektiverende* hermeneutikkens sirkel. Den aletiske hermeneutikken utgjør en annen sirkel, nemlig mellom forforståelse og forståelse. Det som er felles for de hermeneutiske sirklene, er at de fremstiller en prosessuell, dialektisk løsning med alternering mellom polene (Alvesson og Sköldbberg, 2008, s. 194). Jeg skal først gjøre rede for min forforståelse og deretter hvordan mitt prosjekt plasseres i den hermeneutiske vitenskapsteoretiske horisonten.

### **2.1.1 Min forforståelse**

Prosjektet mitt innebærer en fortolkning og lesing av kapittel 6 i *En skuespillers arbejde med mig selv* av Stanislavskij. Jeg vil forstå hans meninger, det vil si hans perspektiv på avspenning. Siden min forforståelse er premiss for teksttolkningen, ser jeg det derfor som relevant å gjøre rede for min forforståelse. Jeg er en 38 år gammel kvinne. Jeg har vært hørselshemmet stort sett hele livet, først som høreapparatbruker, så CI-bruker. Jeg har fulgt strømmen i den hørende verden og gjort meg livserfaringer på godt og vondt, samt skapt meg et faglig– og yrkesmessig ståsted. Jeg har studert ex.phil, medisin grunnfag, pedagogikk grunnfag samt fysioterapi ved Universitetet i Tromsø. I 2006 startet jeg dramastudiet ved samme universitet. Høsten 2009 startet jeg et masterprogram i drama ved NTNU Trondheim. Jeg har per dags dato jobbet 13 år som fysioterapeut og har oppnådd bred erfaring. Jeg har vært innom sykehuspraksis og jobbet som kommunefysioterapeut for voksne (rehabilitering), som fysioterapeut innenfor sektor for helse, miljø og sikkerhet (HMS) samt som privatpraktiserende fysioterapeut. Siden 2007 har jeg vært kommunefysioterapeut for barn (habilitering) i Harstad kommune. Jeg har hospitert et par ganger hos psykomotorisk fysioterapeut Gudrun Øvreberg, i min hjemby Harstad, i gruppebehandling basert på psykomotorisk tradisjon, samt deltatt på kurs i bevegelse og bevisstgjøring. Ved noen anledninger har jeg som fysioterapeut ledet grupper der jeg har hentet inspirasjon fra denne tradisjonen. På den måten har jeg fått en forståelse for og erfaring gjennom egen kropp hva psykomotorisk fysioterapi handler om. I tillegg har jeg selv blitt undersøkt, vurdert og veiledet i øvelser av Gudrun Øvreberg i januar 2010. Slik har jeg blitt mer bevisst på min kropp, og bruker noen av øvelsene fremdeles når det er behov. Jeg tok utdanning i treningslære tilsvarende seks studiepoeng ved Norges idrettshøgskole høsten 2003. Høsten 2005 tok jeg pilatesinstruktør-utdanning. Og til slutt tok jeg kurs i et yogalignende konsept som heter *Bodybalance*. Med denne kompetansen har jeg i flere år jobbet som gruppetreningsinstruktør på ulike treningssentre. Siden barndommen har jeg drevet med turn,

drill, jazzballet, danseteater, revy, teater og trening generelt (løping, fotball og gruppe- og studiotrening). I studietiden deltok jeg i en produksjon med *Tromsø danseteater*. Da jeg flyttet hjem til Harstad etter endte studier, deltok jeg i amatørteaterselskapet *Gla i Harstads* produksjoner i 2000 og i 2001. Deretter ble jeg en del av Rikke Gürgens Gjørums *Usedvanlig Teater*, et inkluderende prosjektteater ved Høgskolen i Harstad, der vernepleierstudenter lager teater sammen med funksjonshemmede og skriver en bacheloroppgave om prosessen. Jeg deltok i produksjonene *Kjærlighet mot strømmen* i 2005, *Hat og kjærlighet på Balkan* i 2006 og *Mytiske fortellinger i nord* i 2007. I 2010 ble teater brukt som metode blant annet for å iscenesette og filme hverdagsituasjoner for funksjonshemmede. I september 2010 fremførte jeg en monolog i en forestilling med et annet lokalt amatørteaterselskap. Våren 2013 var jeg med som skuespiller og regiassistent (underviste skuespillerteknikk) i *Usedvanlig Teaters* oppsetning av *Vi teller våre dager*, der fokuset ikke har vært funksjonshemmede, men eldre menneskers livshistorier.

### **2.1.2 Mitt møte med kapittel 6**

Gjennom intuisjonen fokuserte jeg på å leve meg inn i Stanislavskijs meninger, det vil si hans perspektiv på avspenning (den objektiviserende hermeneutikken). Min forskning ble også et møte mellom meg som kroppssubjekt og Stanislavskijs perspektiv på avspenning som objekt (den aletiske hermeneutikken).

Da jeg startet å fortolke teksten, ble det en kollisjon mellom tekstens del og helhet og min forforståelse og forståelse i en hermeneutisk sirkel/spiral. Dette betydde at Stanislavskijs perspektiv på avspenning, min forforståelse, min forståelse av Stanislavskijs perspektiv og de ulike teoretiske perspektivene på kropp kolliderte med hverandre og ga inspirasjon, og dermed skapte en hermeneutisk prosessuell og dialektisk sirkel/spiral. Jeg fant fort ut at jeg hadde med meg perspektiver på avspenning som satte Stanislavskijs perspektiv på avspenning i et nytt lys.

Derfor ble det nødvendig å supplere den hermeneutiske tilnærmingen gjennom å trekke inn egne erfaringer som profesjonell fysioterapeut og hørselshemmet amatørskuespiller. Mitt ståsted ble dermed ikke bare som teksttolkende subjekt i forhold til teksten som objekt, men også som tolkende kroppssubjekt og som reflekterende praktiker. Dermed ble også mine erfaringer trukket inn i den hermeneutisk prosessuelle og dialektiske sirkelen/spiralen, og jeg oppnådde ny belysning av egne erfaringer.

## 2.2. Design og metodikk

Designen og metodikken ble dermed preget av mitt ståsted som tolkende kroppssubjekt og posisjonen reflekterende praktiker. Innledningsvis gjorde jeg rede for to ulike og motstridende syn på kroppen i filosofien, blant annet Maurice Merleau-Pontys bidrag til å se kroppen som levd og erfart. Jeg skal her presentere Maurice Merleau-Ponty, gjøre nærmere rede for hva som ligger i synet på kroppen som levd og erfart samt hva som ligger i posisjonen reflekterende praktiker, og knytte de to metodiske tilnærmingene opp mot mitt ståsted.

### 2.2.1 Kroppens fenomenologi

Fenomenologien ble grunnlagt som filosofi av Edmund Husserl rundt år 1900. Fenomenologiens gjenstand var til å begynne med bevissthet og opplevelse. Senere ble den av Husserl og Martin Heidegger utvidet til også å omfatte menneskets livsverden. Maurice Merleau-Ponty og Jean-Paul Sartre ville også at fenomenologien skulle ta hensyn til kroppen og menneskers handlinger i historisk sammenheng (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 45).

Maurice Merleau-Ponty (1908–1961) var ved siden av Jean-Paul Sartre (1905–1980) den andre ledende tenkeren i fransk åndsliv etter fredsslutningen i 1945. Hans hovedverk- *Phénoménologie de la perception*-utkom i 1945, og han la her frem sin egne selvstendige eksistensfilosofi, på bakgrunn av Husserl og Heideggers tenkning. Han er en av de få tenkere i Vesten som tar utgangspunkt i at vår forståelse av verden er grunnet på vår kropps forståelse av sine omgivelser eller sin situasjon (Merleau-Ponty, 1994, s. v og s. vi).

Gunn Engelsrud påpeker i *hva er KROPP*, at fra å være en fraværende tilnærming i helse- og idrettsfag har *fenomenologi* blitt et ord som i dag er på alles lepper. Særlig har mange oppdaget Merleau-Pontys tanker. Han ble ofte referert til som «kroppens filosof». Han var den første vestlige filosofen som fikk gjennomslag for en teori om kroppen, og hans filosofi har hatt stor innflytelse innenfor vitenskap, kunst, historie og politikk (Engelsrud, 2006, s. 30).

I *Kroppens fenomenologi* gjør Merleau-Ponty rede for kroppen. Han starter med å fremheve at kroppen ikke er en sammenføyning av vilkårlige deler-*partes extra partes*. Han mener at nevrofysiologien selv overskrider den kausale tenkningen. Nervesystemet gir evnen til å skape forskjellige opplevelsestructurer. Synet, følelsessansen og hørselen er ulike måter å få adgang til gjenstanden på (Merleau-Ponty, 1994, s. 9). Videre snakker Merleau-Ponty om eksistensen. Man *eksisterer*, det vil si at man *har* en verden, eller at man *er til* i en verden, og

situasjonen legger opp til en kroppslig erkjennelse. Væren-i-verden forankrer subjektet i et bestemt «miljø» (Merleau-Ponty, 1994, s. 16). Kroppsopplevelsene er sentrale i Merleau-Pontys teori.

Merleau-Ponty gjør videre rede for kroppens romlighet og motorikk. Han fremhever at kroppen er *intensjonal*, det vil si at den er rettet mot noe, den uttrykker et «jeg kan» (Merleau-Ponty, 1994, s. 91). Og kroppen er ikke *i* rommet eller er *i* tiden. Den bebor rommet og tiden (Merleau-Ponty, 1994, s. 93).

Han gjør videre rede for *vanen som motorisk tilegnelse av en ny betydning*. Kroppen har sin forståelse, som ikke er den samme som forstanden, noe han viser gjennom tre eksempler:

Å lære seg en dans består ikke i å finne bevegelsesformelen gjennom analyse og å la seg føre av det ved hjelp av allerede ervervede bevegelser. Den nye danseformelen må få en motorisk innvielse. Det er kroppen som «får tak i» og «forstår» bevegelsen (Merleau-Ponty, 1994, s.97).

Et annet eksempel er at å venne seg til en hatt, en bil eller en stakk vil si å innrette seg i dem, eller omvendt la dem få del i egenkroppen. Her er vanen et uttrykk for vår evne til å utvide vår væren- i-verden ved å innlemme nye redskaper (Merleau-Ponty, 1994, s. 98 og s. 99).

Merleau-Ponty trekker også frem musikere som eksempel på hvordan vanen verken hører hjemme i tanken eller i den objektive kroppen, men i kroppen som formidler av verden. Organisten som skal spille på et orgel han ikke er kjent med, blir fortrolig med dets egenart at det ikke kan forklares ved mekanisk innlæring og omstilling. Organisten «installerer seg» i orgelet, ved å opprette en eksistensiell, intensjonell relasjon til musikkinstrumentet (Merleau-Ponty, 1994, s.100 og s. 101).

Merleau-Ponty snakker om den *perseptuelle vanen som tilegnelse av en ny betydning*. Han fremhever at kroppens enhet ikke er at man står ovenfor egen kropp, men at man er i egen kropp. Vi tenker ikke på forholdene mellom vår kropps deler og den taktile kropp, men vi er selv det som holder armer og bein sammen, som både ser og berører dem på en gang. (Merleau-Ponty, 1994, s107). Som Merleau-Ponty uttrykker det: «Kroppen kan ikke sammenlignes med en fysisk gjenstand, men snarere med et kunstverk» (Merleau-Ponty, 1994, s 107). Merleau-Pontys poeng er at en roman, et dikt, et maleri, eller et musikkstykke er individer/vesener hvis mening er kun tilgjengelig ved direkte kontakt, og som gir betydning

uten å forlate deres sted i tid og rom. I denne forstand kan vår kropp sammenlignes med et kunstverk (Merleau-Ponty, 1994, s 107, s. 108 og s. 109).

Når det gjelder den perseptuelle vanen som tilegnelse av en verden, mener Merleau-Ponty at det som er sagt om motoriske vaner, kan utvides til alle vaner. *Enhver vane er egentlig motorisk og perseptuell på samme tid*, fordi den befinner seg mellom den uttrykkelige persepsjon og den faktiske bevegelse (Merleau-Ponty, 1994, s.109). Dette kroppsfenomenologiske perspektivet er relevant i mitt prosjekt når jeg skal trekke inn egne erfaringer knyttet til den fenomenologiske kroppen, både som amatørskuespiller og profesjonell fysioterapeut.

### *2.2.1.1 Min motoriske og perseptuelle innvielse*

Lenge før masterprosjektet startet og den «formelle» forskningen ble innledet, har jeg skrevet dagbok om mine egne unike erfaringer som hørselshemmet amatørskuespiller, både før og etter hørselsoperasjoner. Etter operasjonen fikk jeg bedre hørsel og funksjon i livet generelt. Jeg har gjort meg erfaringer med skuespillerkunst og avspenning. Mine kroppslige erfaringer kan defineres med utgangspunkt i Merleau-Pontys kroppsfenomenologi.

Gjennom mine sanser har jeg opparbeidet meg kroppsopplevelser knyttet til skuespillerteknikk og avspenning. Skuespillerkunst og avspenning har for meg ikke hørt hjemme i tanken, men fått en motorisk og perseptuell innvielse. Med andre ord, å lære seg dette har ikke bestått av analyse for å finne en slags formel eller å la seg føre av det ved hjelp av det allerede ervervede. Min kropp har prøvd «å få tak i» og «forstå» skuespillerkunst og avspenning. Dette er også en særdeles viktig motivasjon for nettopp valget av kapittel 6 om avspenning. Behovet for å forstå mer om dette er kroppslig forankret i min egen erfaring som skuespiller.

Det spesielle med min kropp, er at jeg har måttet vennet meg til høreapparat tidlig i livet, og etter hvert cochlea-implantater, og latt dem få del i kroppen for å fungere i livet. Jeg har prøvd «å få tak i» og «forstå» skuespillerkunst og avspenning med et utgangspunkt som har endret seg fra å bruke høreapparat på begge ører, til kun cochlea-implantat på høyre øre og til slutt cochlea-implantat på begge ører. Dette har gitt meg ulike kroppslige erfaringer i livet, og i skuespillerkunsten og avspenningen spesielt. Dette kan sies å være et bilde på min evne til å utvide min væren-i-verden, ved å innlemme først høreapparater, og så etter hvert cochlea-implantater. Min kropp er, som Engelsrud uttrykker det i sin redegjørelse av Merleau-Ponty,

subjektiv, intersubjektiv, grunnleggende eksistensiell og personlig erfarende (Engelsrud, 2006, s.30). Cochlea-implantatene ga meg bedre hørsel og funksjonsnivå, som igjen ga meg grunnlaget for å mestre verden bedre når det gjelder kommunikasjon.

### **2.2.2 Den reflekterende praktiker**

Med mine kroppslige erfaringer med skuespillerteknikk og avspenning er jeg også i sentrum av eget forskningsprosjekt. I min forskning prøver jeg selv å forstå og forbedre min praksis gjennom refleksjon. Dette gjelder både som skuespiller og fysioterapeut.

John O' Toole påpeker at som reflekterende praktiker er en selv i sentrum for eget forskningsprosjekt (O' Toole, 2006, s. 75). Jonothan Neelands definerer det som forskning fra innsiden (Neelands, 2006, s. 15). Neelands utdyper det nærmere ved å fremheve at den reflekterende praktikers posisjon beskriver en spesiell selv-orientering mot det å forstå og det å forbedre ens egen praksis (Neelands, 2006, s. 16).

Neelands fremhever at en reflekterende praktiker er en praktiker som bringer til sitt arbeid en praksis formet av «reflection-on-practice» and «reflexivity-in-practice» (Neelands, 2006, s. 19). Jeg velger å oversette disse begrepene til refleksjon-over-praksis og refleksivitet-i-praksis. De reflekterer over og endrer sin faglige praksis, og deres yrkesutøvelse er i seg selv refleksiv (Neelands, 2006, s. 18 og 19). Når det gjelder refleksivitet-i-praksis trekker Neelands frem Brechts refleksive estetikk. Der er målet å få tilskuerne til å reflektere over verden, heller enn passivt og ukritisk akseptere virkeligheten som er formidlet i teaterforestillingen. På samme måte skal den reflekterende praktiker reflektere kritisk (Neelands, 2006, s. 20). Ifølge Neelands er refleksivitet i forestillinger, hvis mål er å provosere frem en kritisk bevissthet hos tilskuerne, analog til Paulo Freires pedagogikk, der kritisk læring er sentralt (Neelands, 2006, s. 21).

I min forskning er det nødvendig med kritisk refleksjon, slik at jeg får en distanse til kroppens persepsjon. Det vil si at kroppsfenomenologien må suppleres med det kritiske blikket.

Aksjonsforskning, eller action research skiller seg fra reflekterende praksis. Den reflekterende praksis legger vekt på vurdering og løpende refleksjon. I aksjonsforskning kan alt dette gjøres, men det handler også om å forbedre praksis, formidle nye metoder eller på annen måte «etterlate» seg noe i det miljøet det forskes i (Bruun, 2009).

Neelands konkluderer med at de bestemte karakteristikkene til Freires metode også beskriver verdiene til den reflekterende praktiker-blant annet kritisk, refleksiv og emansipatorisk. Neelands mener at reflekterende praksis er reflektert i den sykliske og aksjons-orienterte modellen av aksjons-forskning, der hver syklus med identifisering, planlegging, handling og gjennomgang skaper praktisk og teoretisk drivkraft for neste syklus (Neelands, 2006, s. 35 og s 36).

Neelands gjør videre rede for reflekterende praksis som emansipatorisk prosjekt (frigjøringsprosjekt), et opplysningsprosjekt (Neelands, 2006, s. 23). En emansipatorisk praksis, eller handling/aksjon, er ikke bare ment å forstå hvordan deltagerne konstruerer sine verdener, men også å foreslå måter maktmønstre kan bli endret på (Neelands, 2006, s. 25). Kritisk reflekterende praksis er ment å rette opp ubalanser i makt og tilgang til muligheter (Neelands, 2006, s. 36).

Man kan ikke si at masterprosjektet mitt er aksjonsforskning eller praksisbasert forskning. Det at jeg reflekterer over egen praksis i fortiden, mener jeg likevel i fremtiden vil kunne endre og forbedre min praksis og forståelse av praksis. Jeg startet mine erfaringer som hørselshemmet skuespiller med blanke ark. Jeg visste ingenting, men ville prøve. Jeg tok frem motet mitt og våget å sprengre grenser. Dermed startet min erfaringsprosess som begynte å utvide min forståelseshorisont, og som jeg noterte i eget språk. Jeg tok med meg erfaringene mine videre til neste utfordring, som ytterligere utvidet horisonten min. De fortidige erfaringene beriket de nåtidige erfaringene og ga dem økt intensitet. Dette var ikke forskning, men gjennom å gjøre erfaringer som hørselshemmet amatørskuespiller for deretter å sette meg ned og reflektere og nedtegne erfaringene i dagbokform, skapte og konstruerte jeg selv kunnskap-kunnskap basert på erfaring. Den tause kunnskapen ble oversatt til et språk jeg selv kunne forstå og selv benytte. Mine erfaringer ble ikke bundet til bestemte forskningsparadigmer, men ble en kontinuerlig selvrefleksjon rundt mitt virke som hørselshemmet amatørskuespiller før og etter mine hørselsoperasjoner. Drivkraften bak dagbokskrivningen var en streben etter viten om meg selv og mitt virke på scenen. Jeg ble bevisst på hvordan jeg handlet for å kompensere for min hørselshemning.

Det er denne erfaringsbasen og tause kunnskapen/praksiskunnskapen jeg også legger til grunn for denne oppgaven og drøfter kritisk opp mot ulike teoretiske perspektiver på kropp og kunstsyn. På den måten skaper jeg et nytt refleksjonslag som setter mine erfaringer i et nytt

lys, en ny forståelseshorisont i vitenskapelig språk og akademisk form. Derfor er mitt masterprosjekt ikke bare reflekterende praksis med vekt på vurdering og løpende refleksjon. Det kan ses på som aksjonsforskning i den forstand at det handler om å forbedre min praksis når det gjelder forhold som omhandler skuespillerteknikk og avspenning. På den måten blir min reflekterende praksis reflektert i den sykliske og aksjonsorienterte modellen av aksjonsforskning. Hver syklus med kritiske refleksjoner skaper en ny forståelseshorisont rundt mine erfaringer, noe som igjen skaper praktisk og teoretisk drivkraft for neste syklus og forbedret praksis i fremtiden, i skjæringspunktet mellom skuespillerkunst og fysioterapi.

Min kritisk reflekterende praksis kan dermed også ses på som et emansipatorisk prosjekt (frigjøringsprosjekt).

### **2.3. Metodisk gjennomføring av prosjektet**

Jeg har nå gjort rede for mitt vitenskapelige teoretiske ståsted samt design og metodikk der teksttolkning, kroppsfenomenologi og posisjonen som reflekterende praktiker er forskningsverktøy. I dette avsnittet skal jeg gjøre rede for forskningsprosessen. Jeg skal gjøre rede for hvordan jeg analyserte Stanislavskijs perspektiv på avspenning samt egne kroppslige erfaringer knyttet til skuespill og avspenning, og hvilke utfordringer jeg møtte. Til slutt gjør jeg greie for hvordan jeg kvalitetssikret analysen.

#### **2.3.1 Forskningsprosessen og analysemetoder**

Jeg ønsket å forske på Stanislavskijs perspektiv på avspenning som han selv forfattet det, og ikke andre teoretikers tolkning av hans perspektiv på avspenning. Slik ville jeg skape et nytt perspektiv på *hans* tanker og praksis rundt avspenning. Det ble naturlig å velge den danske oversettelsen av hans verk *En skuespillers arbejde med sig selv* (1998), og kapittel 6 «Muskelafslappelse».

Prosjektet mitt kopler to fagfelt: skuespill og fysioterapi. Det opplevdes utfordrende å finne tidligere forskning om denne koplingen, og også spesifikt om Stanislavskijs avspenningskategori, da denne er en del av et skuespillersystem. Jeg valgte derfor å separere de to fagfeltene og lete etter tidligere forskning om kropp og avspenning i hvert område, samt søkte etter forskning om Stanislavskijs system som helhet, for deretter å lese om hvordan hans avspenningskategori ble tolket. For eksempel, som jeg har trukket frem, Sharon Marie Carnickes tolkning av Stanislavskijs system som helhet, og avspenningskategorien spesielt.



Innenfor fysioterapi/psykomotorisk fysioterapi fant jeg Anne Gretlands *Den relasjonelle kroppen* interessant og meget relevant i min forskning.

Målet var å kople Stanislavskijs perspektiv på avspenning, psykomotorisk fysioterapi og egne erfaringer profesjonelt som fysioterapeut og som hørselshemmet amatørteaterskuespiller. Det ble dermed analyse av litteratur (litteraturstudium) og egne erfaringer knyttet til den fenomenologiske kroppen.

Selv om jeg ikke er utdannet spesialist i psykomotorisk fysioterapi og ikke har klinisk erfaring på området, var jeg nysgjerrig psykomotorisk fysioterapi. Interessen hadde blitt vekket gjennom innføring i psykomotorisk fysioterapi i grunnutdanningen, hospiteringer og kurs i bevegelse og bevisstgjøring, utprøvinger i psykomotorisk tanke- og handlemåte i gruppesammenheng samt erfaring via egen kropp. Det ble dermed naturlig for meg å studere Stanislavskijs perspektiv på avspenning med utgangspunkt i psykomotorisk fysioterapi.

Det har vært berikende å kople dramafeltet og fysioterapifeltet, men også en utfordring slik jeg opplevde det. Det har vært nødvendig med bekreftelse, råd og feedback fra en fysioterapeut om det fysioterapeutfaglige, utover veiledningen fra drama/teaterfeltet på NTNU. Derfor har jeg brukt den anerkjente psykomotoriske fysioterapeuten Gudrun Øvreberg i min hjemby Harstad som ressursperson. Hun leste min prosjektbeskrivelse, og deretter hadde vi en uformell samtale i hennes hjem. Denne samtalen katalyserte min tanke- og refleksjonsprosess. Jeg fikk tips til litteratur om psykomotorisk fysioterapi samt tilbakemeldinger på prosjektet. Dette opplevdes som faglig støtte av prosjektet og ga en bekreftelse på at jeg var på rett spor. I prosjektbeskrivelsen trakk jeg frem hennes artikkel fra 1983 om bevegelsesgrupper *Trim og avspenning-ingen motsetning. Bevegelsesgrupper på psykomotorisk bakgrunn*. I samtalen med henne oppdaterte hun denne artikkelen med utgangspunkt i nyere forskning. I min redegjørelse av denne artikkelen i drøftingskapittelet har jeg trukket frem disse oppdateringene, noe som fikk konsekvenser for forskningsresultatet.

Ut ifra lesningen av Stanislavskijs perspektiv på avspenning fant jeg det naturlig å strukturere teksten i kapittel 3, *Stanislavskijs perspektiv på avspenning*, i avsnitt, som tanker om spenning og avspenning og handlemåter, og med tilhørende underavsnitt. Jeg valgte også å la denne inndelingen utgjøre drøftingsemner i Stanislavskijs perspektiv på avspenning.

I kapittel 3 redegjør jeg for Stanislavskijs tanker og praksis. Jeg har etterstrebet å være detaljert og presis, slik at leseren skal få med seg flest mulig nyanser i helheten. Dette har vært viktig for forskningsprosessen, og også for min egen del, for ikke å overse noen mulige drøftingsemner.

Samtidig som jeg gjør rede for Stanislavskijs perspektiv på avspenning (kapittel 3) og systematiserer med overskrifter, analyserer jeg ytterligere aspekter og drøftingsemner med utgangspunkt i min forforståelse som profesjonell fysioterapeut og kroppsfenomenolog. De mulige drøftingsemnene summeres opp på slutten av kapittel 3. Dette og inndelingen av kapittel 3 utgjør drøftingsemnene.

Ut ifra dette har jeg plukket ut relevante teorier om kropp, som så anvendes i drøftingen av de ulike drøftingsemnene. Hovedteoriene jeg har valgt for å svare på problemstillingen(e), er teorier om kropp fra filosofi- og fysioterapifeltet:

I filosofien: Maurice Merleau-Pontys *Kroppens fenomenologi*, som gir kroppen status som levd og erfart, og som jeg gjorde rede for i metodekapittelet. Og Gunn Engelsruds *Hva er kropp*, der hun gjør rede for René Descartes' dualistiske teori, som gir kroppen status som objekt.

I fysioterapien; Eline Thornquists *Fagutvikling i fysioterapi* der hun gjør rede for to ulike kroppssyn-medisinsk reduksjonisme og erfaringsbasert forståelse (holistisk tenkning). Eline Thornquist og Berit Heir Bunkans *Hva er psykomotorisk behandling* som gir en erfaringsnær fremstilling av tenkning og fremgangsmåter i psykomotorisk fysioterapi.

Disse teoriene ser jeg som nyttige når jeg skal finne ut hvilken kroppsforståelse som ligger til grunn for avspenningskategorien i Stanislavskijs treningssystem for skuespillere, og hvordan denne forholder seg til psykomotorisk forståelse.

Gudrun Øvrebergs *Trim og avspenning-ingen motsetning. Bevegelsesgrupper på psykomotorisk bakgrunn* der hun gjør rede for bevegelsesterapi i grupper. Denne redegjørelsen er nyttig når jeg skal finne ut hvordan en psykomotorisk bevegelsesgruppe kan utfordre og videreutvikle Stanislavskijs perspektiv på avspenning, som grunnlag for en troverdig rollefigur og tilstedeværelse-det vil si øve opp kroppen til hensiktsmessige bevegelser og til bruk av kroppen som uttrykkskanal.

Jeg har også valgt å anvende Anne Gretlands *Den relasjonelle kroppen*. Dette fordi det kan være interessant å drøfte kroppsforståelsen i Stanislavskijs perspektiv på avspenning opp mot nyere forskning om kropp og avspenning.

Disse teoriene presenteres i kapittel 4 og oppsummeres i følgende analysekategorier: Analysekategori utledet fra Merleau-Pontys kroppfenomenologi/eksistensfilosofi, analysekategori utledet fra Engelsruds redegjørelse av Descartes dualisme/kartesianisme, analysekategori utledet fra Thornquists redegjørelse av de to motstridende forståelsesmodellene for kropp i fysioterapifeltet, analysekategori utledet fra Thornquist og Bunkans redegjørelse av psykomotorisk tanke- og handlemåte, analysekategori utledet fra Gretlands redegjørelse av kropp og overskridelse og til slutt analysekategori utledet fra Øvrebergs redegjørelse av psykomotorisk bevegelsesgruppe. Disse analysekategoriene utgjør mine forskningsbriller og danner utgangspunktet for den ytterligere analysen av Stanislavskijs perspektiv på avspenning samt drøfting av de ulike drøftingsemnene.

I kapittel 5 møter drøftingsemnene de nevnte analysekategoriene. Under denne prosessen har jeg trukket frem egne erfaringer knyttet til den fenomenologiske kroppen der det har vært naturlig. I tillegg har jeg måttet forholde meg til den skapende kraften i kroppen og Stanislavskijs kunst- og menneskesyn. Jeg har i den sammenheng valgt å anvende Erika Fischer-Lichtes *The transformative power of performance. A new aesthetics* og hennes redegjørelse av den transformative kraften i tilstedeværelsen. I tillegg har jeg brukt Rikke Gürgens avhandling «*En usedvanlig estetikk*»-en studie i betydningen av egenproduserte teatererfaringer for det usedvanlige mennesket, der hun gjør rede for de to motstridende posisjonene når det gjelder kunstsyn.

I analyse- og drøftingsprosessen erfarte jeg at Stanislavskijs perspektiv på avspenning var en utfordring å forske på, da han ga inntrykk av å være selvmotsigende i sin tanke- og handlemåte. Dette bidro til en usikkerhet i meg, som igjen førte til at jeg måtte lese hans perspektiv på avspenning mange ganger for å være sikker på hva han mente og/eller få bekreftet hans selvmotigelser.

Metodisk fikk jeg bekreftet at mine erfaringer var nødvendige for å katalysere refleksjonsprosessen. Gjennom analyse av tekst og egne erfaringer flere ganger, med analysekategoriene i bakhodet, gikk forskningen fra å være kaotisk og krevende til å bli mer oversiktlig og til slutt til å skape nytt perspektiv.

Mitt prosjekt er en kroppsfenomenologisk lesning av Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Jeg var tidlig i prosjektet i tvil om jeg ønsket å trekke inn egne erfaringer. Jeg var usikker på om forholdet mellom meg i forskerrollen og egne erfaringer kunne bli for nært. Jeg så faren for at repetering av egne erfaringer kunne skape trøtthet og suge ut energi, noe som kunne påvirke prosjektet som helhet negativt. Likevel ble det til slutt viktig for meg å dokumentere egne erfaringer for å skape et opplysningsprosjekt og «våpen» i mitt fremtidige virke som menneske, fysioterapeut og skuespiller. Og nærheten ble til distanse gjennom at erfaringene møtte de ulike teoretiske perspektivene/analysekategoriene, og at jeg kunne «se meg selv utenfra».

Jeg startet masterprogrammet høsten 2009. Våren 2010 deltok jeg i *Usedvanlig teaters* filmproduksjon, og høsten samme år fremførte jeg en monolog i et lokalt teaterselskap. Jeg gjorde teatererfaringer som utvidet den hermeneutiske sirkelen, men på det tidspunktet hadde jeg ikke påbegynt selve masteroppgaven slik at teoretiske perspektiver kunne farge de teatererfaringene jeg gjorde da. Våren 2013, mot slutten av masterprosjektet, deltok jeg som skuespiller og regiassistent i *Usedvanlig Teater*. Da fungerte masterprosjektet som et teoretisk bakteppe som påvirket mine tanker og praksis, noe som igjen bidro til en ny forståelseshorisont i den hermeneutiske sirkelen ved prosjektets slutfase.

### **2.3.2 Kvalitetssikring av analysen**

Min forskning er kvalitativ og hermeneutisk forskning, med kroppsfenomenologi og reflekterende praksis som innfallsvinkler. Ifølge Thúren er hermeneutisk tolkning en usikker virksomhet. Den er sjelden eller aldri intersubjektiv testbar, fordi den påvirkes av tolkernes egne vurderinger, forforståelse og kontekst. Disse faktorene virker også inn på positivistiske undersøkelser, men de spiller en betydelig større rolle i hermeneutiske tolkninger (Thurén, 2009, s.113).

Ifølge Rikke Gürgens er begrepene validitet, reliabilitet og generaliserbarhet sentrale begreper innen forskning. Kvalitativ forskning i dag kan verken betraktes som den absoluttistiske søken etter sannhet eller som subjektivistisk relativisme hvor alt kan bety alt. Begrepene validitet, reliabilitet og generaliserbarhet avvises av mange forskere som undertrykkende, positivistiske begreper som hindrer en kreativ og frigjørende kvalitativ forskning. Derfor kan en se på forskningen innen et åpnere perspektiv, der en verken inntar den subjektivistiske relativistiske eller den absoluttistiske forskerrollen. En kan se på forskningsprosjektets troverdighet,

tilforlidelighet, bekreftbarhet og sikkerhet, noe som er en mer hensiktsmessig måte å kvalitetssikre analyser og funn på (Gürgens, 2004, s. 50 og 51).

Min tolkning handler om å forstå Stanislavskijs avspenningskategori og prøve å skape en ny belysning og forståelseshorisont. Denne forskningen og tolkningen preges av mitt ståsted som fysioterapeut, kroppsfenomenolog og reflekterende praktiker. I min forskning kopler jeg fysioterapifeltet med drama- og teaterfeltet. En annen teatervitenskapelig forsker, som for eksempel ikke er fysioterapeut, kan velge helt andre metoder og teoretiske perspektiver på forskning av samme fenomen, det vil si Stanislavskijs avspenningskategori, og vil følgelig skape en helt annen belysning og forståelseshorisont. Tolkning blir derfor aldri eller sjelden intersubjektiv testbar. For å kvalitetssikre min forskning har jeg derfor sett på prosjektets troverdighet, tilforlidelighet, bekreftbarhet og sikkerhet:

Jeg har analysert Stanislavskijs perspektiv på avspenning, og egne erfaringer, flere ganger med utgangspunkt i analysekategoriene for å få med meg flest mulig aspekter og drøftingsemner. Ikke minst har det vært viktig for å bekrefte aspektene og drøftingsemnene som for eksempel Stanislavskijs selvmotsigelser. Dette for å øke troverdigheten og sikkerheten i forskningen.

Prosjektets forskningsdesign med kroppsfenomenologi og posisjonen som reflekterende praktiker og de ulike teoretiske perspektivene jeg har valgt å bruke i drøftingen, skaper rammene i prosjektet som sikrer forskningen. Når det gjelder analyse av egne erfaringer, har det vært viktig å tydeliggjøre og avklare erfaringene og forforståelsen i forkant av masterprosjektet.

Å bruke psykomotorisk fysioterapeut Gudrun Øvreberg som ressursperson, gjennom samtaler og gjennomlesning av oppgaven, har vært vesentlig for å kvalitetssikre arbeidet. Både for å forankre forskningen i fagfeltet og for å styrke refleksjonsnivået i fortolkningen av Stanislavskijs tekst.

For å oppsummere, har fokuset i prosjektet vært å forstå Stanislavskijs meninger, det vil si hans perspektiv på avspenning. Prosjekt ble imidlertid også et møte mellom meg som kroppssubjekt og Stanislavskijs perspektiv på avspenning som objekt. Med en tolkende, kroppslig og reflekterende holdning til prosjektet kunne jeg både påvirke og bli påvirket. Nærhet og distanse ble både berikende og utfordrende.

### 3.0 STANISLAVSKIJS PERSPEKTIV PÅ AVSPENNING

Jeg skal i dette kapittelet kort gjøre rede for historikken rundt Konstantin Stanislavskij og hans treningssystem for skuespillere, for å plassere teksten jeg har valgt i kontekst. Deretter, med utgangspunkt i primærkilden- kapittel 6, «Muskelavslappelse», i *En skuespillers arbejde med sig selv* (1998)- vil jeg presentere Stanislavskijs tekst og hans tanker om spenning og avspenning. Jeg vil også ta for meg ulike handlemåter for å oppnå avspenning, gjennom å beskrive hans kroppslige erfaringer og refleksjoner.

#### 3.1 Historikk

Ifølge Phillip Zarrilli revolusjonerte den russiske skuespilleren og teaterinstruktøren Konstantin Stanislavskij (1863–1938) den vestlige tilnærmingen til skuespillerkunst sent i det 19. århundre og tidlig i det 20. århundre (Zarrilli, 2009, s. 13). Dette bekreftes på omslaget til den danske oversettelsen fra 1998, *En skuespillers arbejde med sig selv*. Her fremheves det at Stanislavskijs «system» brukes og diskuteres den dag i dag, nettopp fordi ingen har behandlet skuespillerkunstens problemer så inngående og ut i fra et så solid erfaringsgrunnlag som ham. Stanislavskij selv bruker betegnelsen «Stanislavskij-system» i forordet (Stanislavskij, 1998, s. 5). En av hovedoppgavene i «systemet», står det, «er å få underbevisstheten til å vekke vår organiske natur til kunstnerisk skapelse». Ellen Roving og Egill Rostrup har oversatt *En skuespillers arbejde med sig selv* til dansk. Jeg har valgt å ta utgangspunkt i denne fordi den er oversatt direkte fra originalen, og ikke via engelsk.

Zarrilli fremhever at Stanislavskij var den første som brukte begrepet «psykofysisk» for å beskrive vestlig skuespillerkunsts vektlegging av skuespillerens psyke og fysikk. Fra hans tidligere fokus på affektivt minne/hukommelse til hans senere metode for fysiske handlinger, forsøkte Stanislavskij, ifølge Zarrilli, alltid å overvinne det som skilte sinnet fra kroppen, kunnskap fra følelse, analyse fra handling (Zarrilli, 2009, s. 13 og s.14).

Da Stanislavskij ga ut *En skuespillers arbejde med sig selv*, hadde han tidligere gitt ut *Mit liv i kunsten*. Mens *En skuespillers arbejde med sig selv* handler om arbeidet med seg selv mens han lever seg inn i rollen, planla han også en tredje utgivelse, som skulle handle om arbeidet med seg selv mens man spiller. En fjerde utgivelse ville han vie til arbeidet med selve rollen. Han planla også å utarbeide en oppgavesamling, skriver han i forordet (Stanislavskij, 1998, s. 5).

Ifølge Irina Malochevskaja rakk han bare å utgi boken *Mitt liv i kunsten*, en slags innledning til systemet. Den andre boken, *En skuespillers arbeid med seg selv*, skulle bestå av to deler: 1) «En skuespillers arbeid med seg selv i den skapende gjennomlevelsprosessen» og 2) «En skuespillers arbeid med seg selv i den skapende forvandlingsprosessen». Han rakk bare å lese korrektur på første del. Annen del ble utgitt av andre etter hans død, med utgangspunkt i de etterlatte papirene. Stanislavskijs samlede verker, som også utkom etter hans død, inneholder bare forskjellige utkast, rekonstruert av andre. Det finnes, ifølge Malochevskaja, ikke noen fullstendig skriftlig versjon av Stanislavskijs såkalte «system», med en streng oppbygning og finslipte detaljer (Malochevskaja, 2002, s. 12 og s. 13).

Zarrilli gjør rede for at det finnes ulike amerikanske versjoner av Stanislavskijs system. Richard Boleslavsky og Maria Ouspenskaya jobbet og trente en stund sammen med Stanislavskij, men emigrerte etter hvert fra Sovjetunionen til Vesten. Den mest innflytelsesrike av de som trente med Boleslavsky og Ouspenskaya, var Lee Strasberg (1901–1982). Han jobbet aldri direkte med Stanislavskij. Strasberg er mest kjent for utviklingen av den amerikanske «method acting» der skuespillerne skulle inspireres av erfaringer fra eget liv. To av mange Stanislavskij-baserte arbeid i Amerika ble skapt da Stella Adler (1901–1992) og Sanford Meisner (1905–1997) jobbet med Strasberg. De brøt imidlertid etter hvert samarbeidet med han. Etter dette jobbet Adler sammen med Stanislavskij i fire uker i Paris. Adler mente at en skuespillers arbeid skulle inspireres av skuespillet i seg selv og teksten, og ikke av erfaringer fra eget liv. I motsetning til Strasberg og Adler tok Meisner ikke utgangspunkt i følelser eller tekst. For ham gjaldt uttrykket «acting is reacting» (Zarrilli, 2009, s. 17), og med det la han vekt på å holde skuespilleren spontan (Zarrilli, 2009, s. 16 og s. 17).

Stanislavskij understreker at verken *En skuespillers arbejde med sig selv* eller noen av de påfølgende bøkene gjør krav på å være vitenskapelige. De vil snarere fortelle hva Stanislavskijs erfaring som skuespiller, iscenesetter og lærer har lært ham. For Stanislavskij er det vanskelig å snakke og skrive om det kompliserte kunstneriske arbeidet- eller som han uttrykker det: sarte og flyktige underbevisste fornemmelser. Derfor, skriver han, velger han å skrive i en form som skal hjelpe leseren til å føle det de trykte ordene forteller om. Dette gjør han gjennom å gi en rekke beskrivelser av arbeidet på en elevskole. Skolen og menneskene som opptrer der, eksisterer ikke i virkeligheten. Han fremhever at det han skriver om, ikke har

noe å gjøre med en bestemt tid eller bestemte personer. Og at det er noe som vedrører alle kunstnere, alle nasjonaliteter og alle tider (Stanislavskij, 1998, s. 5, s. 6 og s.7).

Etter forordet gir Stanislavskij så ordet til den fiktive fortelleren. Han starter med å berette om et foredrag som den berømte skuespilleren, sceneinstruktøren og læreren Arkadij N. Tortsov holdt en gang i byen han bodde. Fortelleren ble engasjert til å levere det stenografiske referatet, og dette foredraget endret hans liv. Han ble tatt opp ved teaterets elevskole og begynte undervisningen hos Tortsov og hans assistent Ivan P. Rachmanov. Han tok med seg stenografien sin og bestemte seg for å skrive ned alle forelesningene, og «senere hen, naar jeg engang er blevet skuespiller, vil disse optegnelser tjene mig som kompas i arbeidets svære stunder» (Stanislavskij, 1998, s. 9). Han bestemmer seg for å skrive det hele ned som en dagbok (Stanislavskij, 1998, s.9).

Stanislavskij har skrevet *En skuespillers arbejde med sig selv* i fiktiv form, der han selv er i rollen som Kostja og følger undervisningen til Tortsov og Rachmanov. Stanislavskij har altså valgt en fortellerstemme i form av en skuespillerelev, en som skal lære faget hos en mester i faget, Tortsov og hans assistent Rachmanov. Disse karakterene er, sammen med de andre elevene, sider av Stanislavskijs egen stemme som gir mulighet til å skifte perspektiv og skape innlevelse hos leseren. Lesingen flytter seg i dialog mellom mesterens erfaring og kunnskap på den ene siden, til den uerfarne og naive lærlingen som litt etter litt erverver ferdigheter og forståelse for skuespillerfaget.

### **3.2 Presentasjon av kapittel 6: Muskelavspenning**

Kapittel 6 består av 21 sider. Kapitlet før heter «Scenisk opmærksomhed» og kapitlet etter heter «Afsnit og opgaver». På dansk er overskriften *Muskelaflappelse*, som på norsk kan oversettes til *muskelavspenning*. I en engelsk oversettelse av Jean Benedetti finner vi begrepet *muscular release* (Stanislavskij, 2010, s. 119). Et annet engelsk ord for avspenning er *relaxation* (Carnicke, 2009, s. 223). Det originale russiske ordet for avspenning er ifølge Carnicke *osvobozhdenie mysht* (Carnicke, 2009, s. 223).

Kapittel 6 er strukturert rundt syv møter, nærmere bestemt syv sykebesøk hjemme hos fortelleren, skuespillereleven Kostja. Det starter på skolen, hvor Tortsov kommer inn i øvingsrommet og ber Marja, Vanja og Kostja om å gå på scenen og spille. I begynnelsen går det fint, men så opplever Kostja at det er noe i ham som begynner å svikte. Han kompenserer ved å klemme hardt om et askebeger av glass (Stanislavskij, 1998, s. 165). Og han opplever



det som illustrerer sammenhengen mellom det fysiske og det psykiske: «Jo sterkere jeg klemte, desto fastere sad min sjælelige ‘klap’. Og omvendt: jo mer mine sjælelige klapper pressede sig fast, jo sterkere klemte jeg næven om askebægeret» (Stanislavskij, 1998, s. 165). Til slutt klemmer han askebegeret så hardt at han knuser det og skader hånden til blods. Han blir bandasjert av Tortsov og Rachmanov, som sammen med Grischa bærer Kostja til legen. Til slutt blir han lagt til sengs. Kostjas liv på teateret opphører der, og den direkte dagbokskrivningen blir avbrutt, siden han ikke kan gjøre seg egne erfaringer mens han ligger til sengs (Stanislavskij, 1998, s. 165 og 166). Gjennom de ulike besøkene han får som sengeliggende, får han likevel innsikt i hva som foregår på skolen. Kostja får også prøve noen øvelser og dermed gjøre seg kroppslige erfaringer og refleksjoner. Gjennom besøkene får Kostja innsikt i og prøver ut ulike handlemåter for å bringe musklene i naturlig tilstand-som inngangsport til ekte og fine følelser samt å kunne se, snakke og gå som naturen vil ha det til. De ulike besøkene viser ulike aspekter ved Stanislavskijs perspektiv på avspenning.

### **3.2.1 Første besøk: frigjøring av ekte følelser gjennom avspenning**

I det første besøket er det Paul som refererer Tortsov. Her får Kostja innsikt i hvilke negative konsekvenser overflødige spenninger, både bevisste og ubevisste, kan få for kunsten, kroppen, naturen og helsa. Han får også kunnskap om hvor viktig det er for psykoteknikken-det vil si frigjøring av ekte og fine følelser i rollen-å redusere overflødige spenninger i kroppen og bringe musklene i naturlig tilstand.

Paul formidler også hvor viktig det er for skapelsen å jobbe med kroppen først. Han forteller at Kostjas uhell fikk Tortsov til å endre undervisningsplanen og trekke inn *muskelaavspenningen* tidligere enn planlagt. Den skulle egentlig komme inn i forbindelse med den utvendige teknikken, arbeidet med kroppen. Kostjas uhell gjorde det tydelig at det var viktig å jobbe med muskelaavspenningen mens de jobber med den indre teknikken, det vil si psykoteknikken (Stanislavskij, 1998, s. 166).

Paul forteller videre at Tortsov ble bevisst på hvor uheldig muskelspenninger er for det kunstneriske arbeidet og hvilke konsekvenser muskelspenninger i ulike deler av kroppen kan få for de ulike delene (Stanislavskij, 1998, s. 166): «Naar de indtræffer i taleorganerne, bliver et menneske med ellers af naturen gode stemmemidler hæs. Hvis en saadan pressen viser sig i skuespillerens ben, kommer han til at gaa, som han var lam. Hvis den ytrer sig i hans arme, bliver de stive, forvandles til træarme og bevæger sig som jernbanebomme» (Stanislavskij,

1998, s. 166). Det ble i tillegg fremhevet at disse spenningene og følgene av disse også kan sette seg i ryggraden, halsen og skuldrene. I hvert enkelt tilfelle kan de hindre skuespilleren i å spille. Tortsov hadde også trukket frem at det verste er spenninger i ansiktet. Disse kan gi ansiktet et uttrykk som ikke svarer til de følelsene som foregår inne i skuespilleren. Han trakk også frem at spenninger i mellomgulvet og andre organer som har med pusten å gjøre, kan medføre kortpusthet. Alle disse forholdene kan ikke bare virke ødeleggende på rolleinnlevelsen, men også på skuespillerens helse (Stanislavskij, 1998, s. 166 og 167).

For å synliggjøre hvilke konsekvenser overflødige spenninger kan få for evnen til å handle, evnen til å være levende og aktive samt for ånden, hadde Tortsov bedt elevene å løfte et flygel. Mens de holdt flygelet, spurte Tortsov blant annet hva 37 ganger 9 var. For å kunne svare måtte elevene sette ned flygelet, hvile seg litt, erindre spørsmålet og kalle frem fornemmelsen (Stanislavskij, 1998, s. 167). Tortsov fremhevet «at for overhovedet at kunne besvare mine spørsmål bliver I nødt til at give slip paa Jeres byrde, slappe musklerne af, og først da kan I give Jer af med at huske!» (Stanislavskij, 1998, s. 167). Tortsov hadde trukket dette frem som et bevis på at når man spenner musklene, forhindrer man det indre sjælelige arbeidet (Stanislavskij, 1998, s. 167). «Saa længe der er nogen fysiske spændthed til stede, kan der overhovedet ikke blive talen om ægte og fine følelser eller om at leve normalt sjæleligt liv i sin rolle» (Stanislavskij, 1998, s. 167). Tortsov hadde videre trukket frem at «før end vi overhovedet forsøger paa at skabe noget som helst, bringe vore muskler i naturlig tilstand, saa at de ikke forhindrer os i at spille» (Stanislavskij, 1998, s. 167). Han ga et bilde på hva som kan skje med kroppen hvis musklene ikke blir brakt i naturlig tilstand, ved å trekke frem et eksempel på en skuespiller fra *Mit liv i kunsten*. Denne skuespilleren knyttet krampaktig sammen hendene eller krummet tærne og trykket dem mot underlaget med hele kroppsvekten. Kostjas uhell ble også trukket frem som et eksempel (Stanislavskij, 1998, s. 168). Han kom til skade fordi han «overtraadte naturens love og øvede vold mot dem» (Stanislavskij, 1998, s. 168).

Denne innføringen fra Paul forundrer Kostja, og spør om det er mulig å gjøre seg fri fra fysiske spenninger en gang for alle. Paul forteller at Tortsov videre hadde minnet om skuespilleren i *Mit liv i kunsten* som hadde en sterk tilbøyelighet til muskelspenninger (Stanislavskij, 1998, s. 168). «Han arbejdede med at passe på sig selv, til det blev ham en uafbrudt mekanisk vane» (Stanislavskij, 1998, s. 168). Med det samme han trådte inn over

scenens terskel, slappet hans automatisk, også i vanskelige og avgjørende øyeblikk på scenen. Dette forbauser Kostja (Stanislavskij, 1998, s. 168).

Tortsov hadde også berettet videre at det ikke bare er den sterke muskelspenningen i hele kroppen som kan hemme det kunstneriske arbeidet. Også ubetydelige spenninger som ikke alltid kan være lette å finne, kan lamme den skapende evnen. Et eksempel som ble trukket frem, var skuespillerinnen som erstattet sine følelser med kraftanstrengelse. Hun fikk opplæring i hvordan hun kunne slappe av musklene, noe som ikke hjalp- før en tilfeldig la merke til at hun spente høyre øyebryn i rollens mest dramatiske øyeblikk. Da hun ble i stand til å gjøre det til en vane bevisst å frigjøre seg fra enhver spenning i ansiktet og slappe av så snart hun nærmet seg de vanskeligere delene av rollen, slappet alle de andre musklene i kroppen av samtidig. Hennes kropp og ansikt gjenspeilet hennes opplevelse av rollens sjelelige liv, og følelsene fikk fritt utløp fra underbevissthetens dybder (Stanislavskij, 1998, s. 168 og 169). «Det var, som de var blevet sluppet ud av en sæk, ud til friheden» (Stanislavskij, 1998, s. 169).

### **3.2.2 Andre besøk: den indre kontrollør/iakttager**

I det andre besøket refererer Nikolaj og Paul Tortsov. Her får Kostja innsikt i den indre kontrolløren/iakttageren som inngangsport til å redusere overflødige spenninger og bringe musklene i naturlig tilstand både i hverdagen og på scenen.

Nikolaj og Paul forteller at Tortsov hadde berettet at det er umulig helt å bli kvitt all overflødig spenning i kroppen. Dette forundrer Kostja, som nettopp hadde fått vite at å slappe av musklene var viktig på scenen og i livet ellers. Da Nikolaj har gått, beretter Paul at «hos nervøse mennesker er muskelspændinger uundgaaelige i alle livets øjeblikke. Hos skuespilleren, der er jo ikke mer end et menneske, vil de altid opstaa, naar han skal til at optræde offentligt» (Stanislavskij, 1998, s. 169). Han formidler at når skuespilleren gjør seg fri for spenninger i ryggen, vil spenningen vise seg i skulderen og så videre, og at det alltid vil være muskelspenninger på et eller annet sted. Å utrydde dette er umulig, men viktig å kjempe imot. Motstanden består i at man i sitt indre skaffer seg en slags kontroll, en iakttaker som skal passe på at det ikke finnes overflødige spenninger noen steder i kroppen, ikke bare når man står på scenen men også i livet ellers (Stanislavskij, 1998, s. 169 og 170). Denne innstillingen, å iaktta seg selv og fjerne all overflødig spenning, skal utvikles, slik at det blir en «underbevidst mekanisk tilvænning; ja den maa endda blive en almindelig vane, en

naturnødvendig trang» (Stanislavskij, 1998, s. 170). Dette gjelder også i øyeblikk som krever sterke sjelelige og kroppslige kraftutfoldelser (Stanislavskij, 1998, s. 170).

Kostja er uforstående til at man ikke skal spenne seg i øyeblikk med sterke sjelelige og kroppslige kraftutfoldelser, men at man altså tvert imot skal slappe av musklene. For skuespillere kan ofte føle trang til å spenne seg i slike øyeblikk, noe som ifølge Tortsov kan ha negativ virkning på kunsten. Det fremheves at tilbøyeligheten til «uafbrudt selvkontrol og til at kæmpe imod spændtheden» (Stanislavskij, 1998, s.170) bør bli skuespillerens normale tilstand på scenen. Dette skal oppnås gjennom langvarig og systematisk trening, slik at vanen til å slappe av musklene til slutt blir mer normal enn trangen til å spenne i kulminasjonsøyeblikk (Stanislavskij, 1998, s. 170).

Kostja undrer seg om det virkelig lar seg gjøre. Paul refererer Tortsov, og beretter at man i begynnelsen vil fokusere på kontrollen og dirigere dens arbeid, noe som kan lede oppmerksomheten bort fra selve kunsten. Med tiden vil imidlertid avspenningen i sterk bevegede øyeblikk bli den eneste naturlige tilstand. Den vil bli en vane. Men det krever at man øver hver dag, ikke bare under øvelsene på skolen, men også hvert eneste øyeblikk i livet (Stanislavskij, 1998, s. 169, 170 og 171). «Kontrollen over vore muskler maa gøres til et led i vor fysiske udrustning, vor anden natur» (Stanislavskij, 1998, s 171). Og videre at «tidsbegrensede øvelser gaar os ikke i blodet, de bliver aldri til underbevidste, mekaniske vaner» (Stanislavskij, 1998, s. 171).

### **3.2.3 Tredje besøk: tyngdekraften i liggende stilling som nøkkel til avspenning**

I det tredje besøket refererer Rachmanov Tortsov. Her får Kostja erfare hvordan man gjennom en øvelse i liggende stilling kan bringe musklene i naturlig tilstand, som inngangsport til å kunne ligge som barn og dyr gjør. I dette besøket får han innsikt i hvor viktig det er å kunne se, gå og snakke på scenen som naturen vil ha det til.

Rachmanov forteller at Tortsov mener at det er best å gi Kostja noe fornuftig å gjøre mens han ligger i sengen. Rachmanov er derfor sendt til Kostja for å vise ham noen øvelser. En øvelse består i å ligge på ryggen, for eksempel på gulvet, og legge merke til muskler i kroppen som er overflødig spente. Deretter skal han forklare med ord hvilke områder det gjelder, for så å slappe av disse musklene. På denne måten kan oppdage stadig nye områder (Stanislavskij, 1998, s. 171).

Kostjas utfører øvelsen for Rachmanov, ikke på gulvet, men i sin myke seng. Men før Kostja kommer ordentlig i gang, avbryter Rachmanov ham og henviser til hinduene, som mener at man bør ligge på samme måte som små barn og dyr gjør. Legger man et barn eller en katt på sand for at den skal hvile eller sove, vil man nemlig finne et avtrykk av hele kroppen i sanden. Gjennomfører man samme eksperiment med et voksent menneske, kan man derimot finne dypt nedpressede merker av skuldrene og ryggen. Resten av kroppen vil være i svakere berøring med sanden på grunn av vanemessige spenninger i musklene. Skal vil ligge som et barn, må vi få frigjøre kroppen for all overflødig spenning, og da vil kroppen hvile bedre. Ligger man slik, kan man ifølge Rachmanov, bli mer uthvilt på en halv time, enn med en hel natt med overflødig spenninger. Rachmanov forteller at han selv bruker den metoden hver dag i sine korte hvileperioder mellom dagens og kveldens arbeid. Etter ti minutter kan han føle seg uthvilt og klar for arbeid igjen (Stanislavskij, 1998, s. 171 og 172).

Rachmanov går, og Kostja tar frem katta og plasserer den på en myk pute i sofaen. Katta etterlater seg et fullstendig avtrykk av hele sin kropp, og Kostja finner ut at han vil lære av den hvordan man skal ligge og hvile med avslappede muskler. Tortsov hadde berettet at en skuespiller må lære å se, gå og snakke på nytt, som et barn. Alle vet hvordan man ser, går og snakker i det daglige, men ifølge Tortsov gjør dessverre de fleste det forsert, og ikke som naturen vil ha det til. På scenen er det viktig å kunne se, gå og snakke mer naturlig enn det vi gjør til daglig-nærmere naturen. Dette er viktig både fordi blir det forserte blir synlig på scenen, og fordi det forserte påvirker skuespillerens velbefinnende på scenen (Stanislavskij, 1998, s. 172 og 173).

Derfor er det innlysende for Kostja at disse ordene også gjelder når man ligger. Han legger seg derfor på sofaen ved siden av katta og iakttar den mens den sover. Deretter prøver han å etterligne dyrets måte å ligge på. Han erfarer imidlertid at det ikke er så enkelt å ligge uten at en eneste muskel er spent og la alle deler av kroppen hvile mot underlaget. Det vanskelige er ikke å oppdage hvilke muskler som er unødvendige spente og å frigjøre disse spenningene. Det som er vanskelig for Kostja, er at så snart han er fri for én spenning, dukker det opp en annen, og så en tredje. Gjennom øvelsen lærer han samtidig å skille ut fornemmelser han aldri har lagt merke til før. Det er det som gjør at han stadig kan finne flere og flere steder hvor han spenner seg. Etter en stund lykkes det Kostja å frigjøre spenninger i skuldrene og i halsområdet. Han føler ikke noe fysisk fornyelse, men blir klar over hvor mange unødvendige muskelspenninger han går med uten å vite det, og sender tankene mot skuespillerinnens

sammentrukne øyebryn. Han opplever ikke full avspenning av alle musklene, men føler at han får en forsmak på hva han en gang kan komme til å føle. Det han opplever som vanskeligst, er at han blir forvirret av alle sine muskelfornemmelser. Til slutt blir han trøtt av øvelsene og føler at han ikke får noen egentlig hvile med å ligge slik. Etter hvert lykkes det ham likevel å slappe av de sterkeste spenningene og innsnevre sin konsentrasjonskrets til sin egen nese. Deretter faller han gradvis i søvn på samme måte som katta. Han forstår at muskelavspenning og samtidig innsnevring av oppmerksomhetssirkelen er et godt sovemiddel (Stanislavskij, 1998, s. 173 og 174).

### **3.2.4 Fjerde besøk: skjerping av den indre iakttager og kontroll i andre stillinger enn liggende**

I det fjerde besøket refererer Leo Tortsov. Her får Kostja innsikt i at det i andre stillinger kreves skjerpet iakttagelse fra den indre kontrollens. På samme måte som i liggende stilling handler det om å legge merke til muskler i kroppen som er overflødig spente, deretter beskrive med ord hvilke områder det dreier seg om, for så å slappe av disse musklene. I de andre stillingene, som stående og sittende, er det om å gjøre å aktivisere muskler som er nødvendige for stillingene og ikke spenne dem mer enn nødvendig, samt ikke å kompensere med å aktivisere andre muskler i kroppen. Dette er vesentlig for ikke å hemme selve stillingen og, ifølge Tortsov, den skapende kunsten.

Leo beretter at i timene «dressur og trening» (Stanislavskij, 1998, s. 174) lot Rachmanov, etter ordre fra Tortsov, først elevene innta alle mulige stillinger: sittende, knelende og stående, alene og i grupper. På samme måte som ved liggende øvelse, skulle elevene stedfeste og nevne de musklene som var overflødig spente. Kun de musklene som var i direkte bruk, skulle være spente i hver enkelt stilling, og ikke de andre musklene rundt. Det var også viktig å huske «at spænding og spænding er to ting; en muskel, der er absolutt nødvendig, for at man skal kunne holde en given stilling, maa gjerne være spent, men ikke mer end det er nødvendig for stillingens skyld» (Stanislavskij, 1998, s 174). For man kan overdrive spenningen, noe som er uheldig for både selve stillingen og for skuespillerens skapende kunst (Stanislavskij, 1998, s. 174).

Leo gjennomgår de ulike stillingene som øvelser med Kostja. De ligger hver for seg og sammen, og inntar stillinger som kjempende gladiatorer. De står, først hver for seg, så samtidig, som statuene på ulike minnesmerker. Først er det Kostja som står mens Leo kneler,

deretter står Leo mens Kostja kneler, så inntar de begge bedende stillinger, før de står som et par soldater (Stanislavskij, 1998, s. 174 og 175).

Leo fremhever at man i hver enkelt stilling må slappe av muskelgruppene én etter én. Dette krever en skjerpet iakttagelse fra den indre kontrollens side. Det kreves med andre ord en vel trent oppmerksomhet som raskt kan innstille seg på å skjelne mellom de forskjellige kroppslige fornemmelsene. De to elevene erfarer at det er lettere i liggende stilling å kjenne hvilke muskler som skal være spente og hvilke som ikke skal være det. (Stanislavskij, 1998, s. 175).

Leo går, og Kostja observerer katta igjen. Han opplever bevegelsene dens som uoppnåelige. Den krummer seg et øyeblikk som en stålfjær og ordner deretter musklene sine med imponerende letthet. I tillegg bruker den kun de musklene den har bruk for. Denne innstillingsevnen forbløffer Kostja (Stanislavskij, 1998, s. 175).

### **3.2.5 Femte besøk: likevektens lover og stillinger**

I det femte besøket refererer Grischa Tortsovs neste leksjon, som legger til tyngdepunktet som fokus for den indre iakttager. Her får Kostja innsikt i at de andre stillingene ikke bare handler om å legge merke til overflødig spente muskler i kroppen, beskrive disse med ord for så å avspenne dem- men også om å finne tyngdepunktet i hver enkelt stilling for ikke å komme ut av likevekt. Når man finner tyngdepunktet som betinger likevekten i hver enkelt stilling, spennes musklene kun så mye som en høyt utviklet likevektfornemmelse krever av dem. Med andre ord, Kostja lærer at det er avgjørende for en avspent kropp å finne tyngdepunktet i kroppens stillinger gjennom fornemmelse for likevekt.

Grischa forteller at Tortsov, mens hans snakketom muskelavspenningen og om spenningen som er nødvendig for å kunne holde en stilling, hadde fortalt om en opplevelse han en gang hadde i Roma. Ei amerikansk dame hadde en oppvisning. Hun interesserte seg for å restaurere antikke statuer som var uten armer, bein og hode, eller med en torso/kropp som var delvis bevart. På grunnlag av disse bruddstykkene prøvde hun å rekonstruere statuens opprinnelige skikkelse. Dette krevde innsikt i lovene for det menneskelige legemets likevekt. Ved å teste på seg selv måtte hun lære seg å bli klar over hvor tyngdepunktet lå i hver enkelt stilling hun inntok. Hun hadde utarbeidet en enestående sans for øyeblikkelig å kunne finne sitt eget tyngdepunkt, og det var ikke mulig å tvinge hennes kropp ut av likevekt. Man kunne puffe til henne, få henne til å snuble og innta stillinger som det tilsynelatende var ganske umulig å

holde, men hun gikk alltid av med seieren. Hun kunne også, lita og spinkel som hun var, med et ganske lett støt velte selv massive mannfolk over ende. Dette var også noe hun kunne fordi hun var så fortrolig med likevektens lover. Hun gjettet seg til steder hvor det var farlig for hennes motstander å få et puff, og kunne deretter uten anstrengelser bringe ham ut av likevekt og velte ham. Tortsov hadde gjennom hennes eksperimenter forstått hvor viktig det er å finne tyngdepunktet som betinger likevekten, og han hadde forstått at musklene kun spennes så mye som en høyt utviklet likevektførmelse krever av dem. Tortsov hadde oppfordret alle til å lære kunsten å bli klar over hvordan man forholder seg til eget tyngdepunkt (Stanislavskij, 1998, s. 175 og s. 176).

Grischa går, og Kostja eksperimenterer igjen med katta. Han puffer til den, kaster den i lufta, vender den opp ned og prøver å velte den, men det viser seg å være umulig. Slik han forstår det, faller den ikke før den har lyst til å falle (Stanislavskij, 1998, s. 176).

### **3.2.6 Sjette besøk: om å forsvare stillinger**

I det sjette besøket er det igjen Leo som refererer Tortsovs leksjoner. Her får Kostja innsikt i at det ikke bare er den indre iakttageren og det å finne tyngdepunktet i stillingene som kan bidra til avspent kropp. Også det å forsvare stillinger er inngangsport til avspenning og å gjøre stillingene. Leo demonstrerer, og Kostja prøver ut øvelser som skal vise at stillinger består av tre stadier: overflødige spenninger, regulering av disse overflødige spenningene gjennom den indre kontrolløren/iakttageren og motivasjon. Motivasjon, innebærer, ifølge Tortsov, at man er oppmerksom hensikten for å skape handling, og at avspenningen i kroppen kommer naturlig. Å forsvare stillinger er det som skaper kunsten.

Leo forteller at Tortsov hadde innført vesentlige tilføyelser. Han forlangte at hver enkelt av stillingene ikke bare skulle kontrolleres gjennom den indre iakttagere og gjennom denne frigjøres for overflødige spenninger, «men ogsaa *forsvares*» (Stanislavskij, 1998, s. 177). Dette vil si at innbilningskraften «det magiske hvis» er nødvendig for at stillingen skal få liv og blir en meningsfull handling. I det øyeblikket stillingene forsvares, er de ikke lenger bare en tilfeldig stilling. De får et formål og en hensikt, og blir dermed en handling som har en betydning, og ikke bare er en aktivitet (Stanislavskij, 1998, s. 176 og s. 177).

For å illustrere dette, rekker Leo opp hånda. Han stiller spørsmålet: hvis han står slik og det henger fersken på en høy gren, hva vil han gjøre for å plukke den? Han trekker frem at man bare trenger å tro på den oppdiktete situasjonen. På grunn av det naturlige, livfulle formålet (å



plukke fersken), vil stillingen forvandle seg med en gang til en levende og virkelig handling. Hvis man bare fornemmer at denne bevegelsen er ekte, vil naturen i samme øyeblikk komme til hjelp. Det vil si at man kun bruker de musklene som er nødvendige for stillingen, uten at man trenger å anvende noen teknikk (Stanislavskij, 1998, s. 177).

Det fremheves at man på scenen aldri skal innta stillinger som ikke har noen bestemte hensikt (Stanislavskij, 1998, s. 177). Dette illustreres gjennom følgende sitat:

Theatermanerer er der ikke plass for i den virkelige skapende kunst, i det alvorlige kunstneriske arbeide. Skulde det ved en eller anden lejlighed blive nødvendigt at anvende en af de traditionelt brugte stillinger, saa maa man først underbygge den, saa at den udspringer av noget sjæleligt betydningsfuldt; den må aldrig bare tjene til «at tage sig ut» (Stanislavskij, 1998, s. 177).

Leo demonstrerer deretter øvelser for Kostja. Det blir komisk for Kostja å se Leos tykke skikkelse ligge i en tilfeldig og meningsløs posisjon i sofaen. Halve kroppen henger utenfor kanten, ansiktet er nede ved gulvet og den ene armen strakt frem foran ham. Han er ille til mote og vet ikke hvilke muskler han skal spenne og hvilke han skal slappe av. Men han setter sin indre iakttagelse i arbeid. Denne viser ham hvilke muskelspenninger som er nødvendige og hvilke som er overflødige for å fastholde den tilfeldige stillingen. Det lykkes ham likevel ikke å finne en situasjon som vil gjøre denne stillingen til den eneste riktige og naturlige-en situasjon som vil kreve at nettopp disse muskler skal jobbe på denne måten. Plutselig bryter Leo ut at han ser en stor kakerlakk løpe og at han vil knuse den. Med det samme strekker han seg frem mot et bestemt punkt på gulvet-mot den innbilte kakerlakken-for å slå den. På denne måten kommer alle muskler av seg selv i den riktige stillingen og gir seg til å jobbe som de skal, både den fremstrakte armen, den halvt hengende kroppen og foten som tar et spenntak mot sofaen. Stillingen blir forsvart, den blir troverdig. Leo anstrenger seg godt for å knuse den oppdiktede kakerlakken, og hele kroppen hans løser oppgaven på en riktig og naturlig måte (Stanislavskij, 1998, s. 177 og 178). Kostja forstår at «naturen selv styrer en levende organisme meget bedre end den bevidste og berømmelige theaterteknik» (Stanislavskij, 1998, s. 178).

Leo forteller at alle øvelsene Tortsov anvendte, hadde som formål å få elevene til å forstå at enhver gestus, enhver stilling som blir inntatt på scenen, består av tre stadier. Det første er den overflødige spenningen som oppstår på grunn av nervøsitet knyttet til det å opptre. Det andre

er den indre iakttakeren/kontrolløren for å redusere disse spenningene. Det tredje er å ha klart for seg hva som er den egentlige meningen med stillingen/gestusen, såfremt den ikke i seg selv forekommer naturlig og troverdig (Stanislavskij, 1998, s. 178). Leo oppsummerer det slik: «*Spændtheden, avslappelsen og motiveringen*» (Stanislavskij, 1998, s. 178).

Igjen blir det kattas tur å hjelpe Kostja med å prøve disse øvelsene og forstå deres betydning. Kostja legger katta ved siden av seg og begynner å kjæle med den. Men i stedet for å bli liggende, hopper den ut av hendene på Kostja, ned på gulvet, står stille et øyeblikk og lister seg stille og lydløst mot et hjørne i stuen hvor den åpenbart lukter et bytte. Kostja følger oppmerksomt hver eneste av kattas bevegelser. For ikke å miste den av syne, og siden hans skadde og forbundne hånd hemmer hans bevegelser, blir han nødt til å innta en vanskelig stilling. Han setter inn den indre kontrollen og spenner de musklene som er nødvendige for stillingen, og følgelig kommer stillingen frem av seg selv, da det er en mening med den, en hensikt: han vil følge dyrets bevegelser. Men så flytter han oppmerksomheten fra katta til seg selv, og oppmerksomheten blir med en gang spredt. Det bidrar til at det oppstår overflødige spenninger her og der, og at unødvendige muskler gir seg til å jobbe med. Hele meningen med bevegelsen og stillingen forsvinner (Stanislavskij, 1998, s. 178 og 179). Han reflekterer at «(n)u var der bare det sædvanlige skuespiller-kramperi, det som man skal bekjempe med muskelavslapning og ‘motivering av bevægelsen’» (Stanislavskij, 1998, s. 179).

Deretter mister Kostja den ene tøffelen. Han må bøye seg helt sammen for å få den på igjen. Igjen fremkommer en vanskelig og anstrengt stilling på grunn av hans skadde hånd. Også denne stillingen gjennomgår han med den indre iakttakeren, og så lenge som oppmerksomheten er vendt mot selve handlingen (å ta tøffelen på) er alt ok. Det vil si at han kun bruker muskler som er nødvendige for stillingen. Men med en gang han ikke lenger forestiller seg, taper han *hensikten* av synet, og med det samme han iakttar egen kropps arbeid, oppstår de overflødige spenningene (Stanislavskij, 1998, s. 179).

Kostja trekker frem et godt eksempel til. Når han skal vaske seg, glir såpen ut av fingrene på ham og triller ned mellom vasken og skapet. Han må strekke den friske hånda inn etter den og la den syke henge slapt ned. Det er igjen en vanskelig stilling. Hans indre iakttager passer for egen regning på muskelspenningene. Alt er i naturlig orden, og det er kun de nødvendige musklene som jobber. Så gjentar han med vilje samme stilling. Men nå er såpa tatt opp, og det er ikke nødvendig å innta stillingen. Den naturlige hensikten mangler. Igjen er kun den

meningsløse posisjonen. Da han så kontrollerer musklenes arbeid, viser det seg igjen at jo mer han tenker på hvilken stilling han befinner seg i, jo flere unødvendige spenninger fremkaller han, og jo vanskeligere blir det å kontrollere dem. Så blir han oppmerksom på en mørk liten stripe på gulvet på omtrent samme sted som såpen lå før. Han strekker seg frem for å føle på den og finne ut hva det er. Det viser seg å være en feil i treet, men det kan det bare være for musklene kommer i den naturlige spenningen igjen (Stanislavskij, 1998, s. 179 og 180).

For Kostja viser alle disse eksperimentene at en sterk og klar hensikt og en virkelig aktiv handling-det være seg en nødvendig eller oppdiktet, bare den hviler godt på gitte omstendigheter som skuespilleren selv tror på-vil bringe selve naturen til å jobbe med. Og det er kun naturen selv som fullt ut kan styre våre muskler, spenne dem riktig og slappe dem av (Stanislavskij, 1998, s. 180).

Kostja trekker frem enda et eksempel. Han ligger og tar en blund på sofaen. I halvt sovende tilstand kjenner han at han er nervøs. Han grubler en stund på hva det er, før han plutselig kommer på at det snart er generalprøve og forstår at han ligger dårlig an. Deretter oppdager han at han ligger med opptrukne skuldre. De er spente. Det er også andre muskler som er vanskelige å slappe av. Den indre kontrolløren/iakttageren farer rundt i kroppen hans og vekker ham, og så kommer avspenningen. Han får brakt seg selv i en helt annen stilling og får presset seg dypere ned i den myke sofaen han ligger på. Men så oppdager han igjen noe han har glemt. Deretter forstår han at det igjen er «kontrolløren, nej, inspektøren, muskelinspektøren» (Stanislavskij, 1998, s. 181) som gjør det mer levende. Han våkner et par sekunder og kjenner at han spenner ryggen, og tærne på hans venstre fot krummer seg. Slik ligger han hele tiden halvt i søvne og søker etter spenninger i kroppen, sammen med det som han nå har oppdaget er indre iakttagelse som en *muskelinspektør*. Kostja at spenningene er understreker at spenningene er der hele tiden, også i det øyeblikket når han skriver. Dette minner også Kostja om den samme ubegripelige uroen i kroppen dagen før, da Leo var på besøk, og dagen før der igjen, da doktoren kom og Kostja måtte sette seg ned fordi han var så sliten i ryggen. Da han satte seg ned, gikk slitenheten i ryggen over. Dette får Kostja til å undres, og han stiller flere spørsmål rundt spenningene. Oppstår det nye spenninger i ham hele tiden? Ustanselig? Hvorfor har de aldri vært der før? Er det fordi han aldri har lagt merke til dem? Fordi han ennå ikke har fått en kontrollør? Og er denne kontrolløren i ham nå? Eller er det kanskje fordi at han er begynt å fungere og klarer å fornemme overflødige spenninger som han aldri hadde lagt merke til før? Eller er alt sammen bare overflødige spenninger, som

alltid har vært der, og som han først nå er blitt bevisst på? En ting er Kostja sikker på: Det foregår noe nytt i ham som han ikke har kjent på kroppen før (Stanislavskij, 1998, s. 180 og 181).

### **3.2.7 Syvende besøk: kroppens bevegelser**

I det syvende besøket er det Paul som refererer Tortsov, og Leo demonstrer en øvelse. Her får Kostja innsikt i hvordan øvelser med isolerte bevegelser i ledd, og bevegelser i rekkefølge, kan gi inngangsport til naturen-det vil si harmoniske, rene og klare bevegelser, uten kompensere uoter. På scenen skal elevene lære å bruke muskler som er nødvendige for bevegelsen og ikke kompensere med å bruke andre muskler i tillegg.

Paul beretter at Tortsov hadde gått videre fra de faste stillingene til de egentlige bevegelsene. Alle elevene ble stilt på rekke, og Tortsov kommanderte dem til å løfte høyre arm. Det gjorde de, alle som én. Armene gikk langsomt til værs som bomber. Imens gikk Rachmanov fra den ene til den andre og følte på skuldermusklene og utbrøt at det var forsert, og at de måtte slappe av i halsen, ryggen, og armen. Tortsov hadde påstått at de ikke visste hva det ville si å løfte armene (Stanislavskij, 1998, s.182).

Kostja reflekterer over denne øvelsen. Han mener at det må være en enkel øvelse, og likevel var det ingen som kunne utføre øvelsen enkelt. Men, han erkjenner at øvelsen krever å utføre en isolert handling, det vil si kun bruke muskelgrupper som sørger for skulderens bevegelser. Alle de andre musklene i halsen, ryggen og flankene skal være avslappete. De sistnevnte bøyer hele kroppen over til motsatt side av den løftede arm for å oppveie dens bevegelser (Stanislavskij, 1998, s. 182).

Paul beretter videre at han etter timen hadde en fornemmelse av at Tortsov «som saadan en slags mekaniker har taget os allesammen, hver for sig, og skruet os helt fra hinanden, skilt os ad i vores enkelte bestanddele, i små knogler og led og muskler, vasket, rensset og smurt hele historien, samlet os sammen igjen, sat alting paa plads og skruet det fast» (Stanislavskij, 1998, s. 183). Paul gir uttrykk for at han følte seg mer smidig og mer uttrykksfull etterpå (Stanislavskij, 1998, s.183).

Kostja blir nysgjerrig og vil vite mer. Tortsov hadde forlangt at når de benytter en isolert gruppe av muskler, det være seg skulder, arm, ben eller ryggmuskler, skal alle de andre musklene i kroppen være avslappede. Når man for eksempel løfter armen ved hjelp av

skulderens muskler og spenner musklene som er nødvendige for bevegelsen, skal hele armen-i albuleddet, håndleddet og alle fingerleddene-henge ned, og tilsvarende muskelgrupper skal være frie, myke og avslappede (Stanislavskij, 1998, s. 183).

Kostja undrer seg videre på om de virkelig kunne gjennomføre dette. Paul innrømmer ærlig at det kunne de ikke, men de fikk en ide om hvordan fornemmelsen ville bli når de en gang fikk jobbet seg så langt frem. Kostja undrer seg på om det er så vanskelig (Stanislavskij, 1998, s. 183).

Paul beretter videre at det i begynnelsen så enkelt ut, men at likevel ingen av dem kunne gjøre det skikkelig. Det krever en ganske spesiell ferdighet (Stanislavskij, 1998, s. 183). Han fremhever at «(d)er er aabenbart ingen vej udenom, vi maa komplet laves om fra top til taa, baade vort legeme og vor sjæl hvis vi skal kunne svare til de krav, som kunsten eller rettere sagt naturen stiller til oss. Kunsten er jo nemlig i allernøjeste samklang med naturen. Men det daglige liv og daarlige indgroede vaner forkvakler det naturlige i os. Fejl, som kan passere i privatlivet, bliver uhyggeligt iøjnefaldende i rampens lys, og publikum kan ikke undgaa at lægge merke til dem» (Stanislavskij, 1998, s. 183).

Kostja synes ikke det er vanskelig å forstå, for på scenen fremstilles menneskelivet innenfor en snever ramme, omtrent som gjennom blenderen i et fotografiapparat. Folk ser på det gjennom kikkerten, på samme måte som man undersøker et bilde i miniformat med en lupe. Følgelig unnslipper ikke den minste detalj tilskuerens oppmerksomhet. Selv om disse stive og keitete bevegelsene med urette anses for tillatelige i hverdagslivet, blir de utilgivelig på scenen. De gjør den menneskelige kroppen og skuespilleren til en ei dukke av tre. Man får inntrykk av at noen skuespilleres sjel er som deres armer-av tre. Er ryggen stiv som et kosteskaf, har man i ordets fulle betydning en mann av tre som ikke på noen måte er et menneske. Og Kostja stiller spørsmålet om hva en slik trefigur kan meddele til oss, hvilke indre opplevelser? (Stanislavskij, 1998, s. 183 og 184).

Paul beretter videre at det ikke lyktes dem i timen å løse den enkle oppgaven å løfte en arm alene ved å bruke skuldermusklene. De var like dårlige på å gjøre øvelsen med å bøye og slappe av i albuen, håndleddet, første og andre fingerledd, og så videre. Også her ville hele armen virke med og bevege alle de unødvendige leddene. Da Tortsov forlangte at de skulle foreta alle de enkelte bøyningene i rekkefølge fra skulderledd til fingre og tilbake igjen fra fingre til skulderledd, ble resultatet enda verre. Siden de ikke lyktes med de enkelte

bøyningene, var det naturligvis enda vanskeligere å utføre dem i sammenhengende rekkefølge. Samme øvelser ble vist med halsen i alle dens bevegelser og stillinger og med ryggen, flankene, beina og hendene (Stanislavskij, 1998, s. 184).

Leo demonstrerer for Kostja alt det Paul hadde berettet og demonstrerer en øvelse for ryggen. Kostja finner Leos gymnastikk latterlig, spesielt når han bøyer ryggraden frem og tilbake i de enkelte leddene, fra det øverste i nakken til det nederste ved bekkenet. Han er som en kule, og fettet bølger så man får inntrykk av en flytende bevegelse. Kostja tviler på om det lykkes Leo å gå inn i virvlene og fornemme dem enkeltvis, da det ikke er så lett som det høres ut som. Kostja lykkes selv å fornemme tre ryggvirvler av tjuefire bevegelige ryggvirvler, det vil si tre steder hvor han kan bøye ryggraden (Stanislavskij, 1998, s. 184).

Da Leo og Paul går, begir Kostja seg til å leke med katta. Han iakttar og reflekterer over kattas stillinger og bevegelser. Han konstaterer at en slik harmoni i bevegelsene kan mennesker aldri oppnå. Ingen teknikk kan gi en slik beherskelse, og kun naturen kan «skabe en saa ubevidst virtuositet, lethed, enkelthed, utvungenhed i bevægelser og stillinger, en saa fuldendt plastik» (Stanislavskij, 1998, s. 185). Når katta for eksempel hopper, går den i løpet av et øyeblikk fra absolutt ro til en lynsnar bevegelse, så fort at det nesten ikke er til å oppfatte. Den økonomiserer sine krefter og vet å fordele dem riktig. Når den forbereder seg til en bevegelse eller til et hopp, bruker den ikke kraften på overflødig spenning. Den samler sin kraft og retter den, i det avgjørende øyeblikket, raskt mot det bevegelsessentrumet den har bruk for. Det er derfor kattas handlinger er så enkle, så klare og så sterke. For å prøve på seg selv og sammenligne sin evne med kattas går Kostja omkring med tigerbevegelsene han hadde brukt i Othello. Allerede ved første skritt spennes, uten at han vil det, alle hans muskler voldsomt, og han husker tydelig sin fysiske tilstand under presentasjonsforestillingen. Han forstår hva som er feil. Et menneske som er spent i hele kroppen, kan ikke føle seg fri, og kan derfor ikke på scenen oppleve det som er sant og ekte. Når det er vanskelig bare å utføre en ganske enkel multiplikasjon mens man står og løfter på et flygel, hvor vanskelig er det da ikke under lignende muskelspenninger å beherske de fineste sjelebevegelsene i en så psykologisk komplisert rolle som Othello. Kostjas fremhever at Tortsov har gitt ham en glimrende lære for hele livet (Stanislavskij, 1998, s. 184 og 185).

### 3.3 Oppsummering-utgangspunktet for analyse og drøfting

Jeg skal her oppsummere kapittel 3 og synliggjøre mine egne tanker om Stanislavskijs perspektiv på avspenning.

Zarrilli fremhever at Konstantin Stanislavskij revolusjonerte den vestlige tilnærmingen til skuespillerkunst. Fra hans tidligere fokus på affektivt minne og hukommelse til hans senere metode for fysiske handlinger, prøvde han alltid å overvinne det som skilte sinnet fra kroppen. Dette viser en kroppsforståelse der kropp og sinn er innbyrdes avhengig av hverandre.

Min foreløpige oppsummering av kapittel 6 i *En skuespillers arbejde med sig selv*, er at Stanislavskij tydelig har som grunnpremiss at overflødige muskelspenninger, både bevisste og ubevisste, er blokkerende for den skapende kraften, det kunstneriske arbeidet samt uheldig for skuespillerens helse. Det er en viktig oppdagelse at avspenning er en forutsetning for det skapende skuespillerarbeidet. Derfor trekker Tortsov inn muskelavspenning i første del av treningen, selv om det egentlig er en del av det «ytre» arbeidet. Dette flytter fokuset fra Stanislavskijs tidligere fokus på følelserindring og psykologisk innlevelse til noe mer fundamentalt ved skuespillerkunst, som organisk og nødvendig aktivitet for alle mennesker. Dette er en viktig oppdagelse som nyanserer forståelsen av hva den tidlige Stanislavskij var opptatt av. Det viser at Stanislavskijs «system» på sett og vis er helhetlig tenkt og praktisert fra begynnelsen av.

De ulike besøkene og leksjonene i kapittel 6 viser ulike aspekter ved muskelavspenningen. I det første besøket presenteres den indre kontrollen/iakttageren som inngangsport til avspent kropp. For meg ser det ut som om den indre kontrollen/iakttageren er kjernen i Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Den indre kontrollen/iakttageren går igjen i alle besøkene, unntatt det syvende og siste besøket om kroppens bevegelser. Den er sentral praksis i liggende stilling og andre stillinger som knelende, sittende og stående. For meg framstår den indre kontrollen/iakttageren både som en mekanisk og naturlig tilnærming til kroppen for å oppnå avspenning. På den ene siden har jeg inntrykk av at overflødige spenninger skal reduseres gjennom kontroll. På den andre siden har jeg inntrykk av at den indre kontrollen/iakttageren går ut på bevisstgjøring gjennom å kjenne etter hvor det er overflødige spente muskler i kroppen og slappe dem av, samt fornemme tyngdepunkt og likevekt for å oppnå avspent kropp. Praksisen rundt den indre kontrollen/iakttageren kan altså gi inntrykk av at avspenning både er en viljesak og ikke en viljesak. Det vil si at overflødige spenninger skal reduseres

gjennom kontroll eller gjennom å gi slipp på kontrollen. Førstnevnte praksis er dermed en mer teknisk tilnærming til kroppen, og sistnevnte praksis en mer levende tilnærming til kroppen.

Den indre kontrollen/iakttageren praktiseres først i liggende stilling og deretter i andre stillinger som sittende, knelende og stående. Rekkefølgen er nok ikke tilfeldig. Fordi det er mye mer flate mot underlaget i liggende stilling enn i stående stilling, stilles det også mindre krav til likevekt i liggende enn i stående. Nedsatt balanse i stående kan bidra til at man kompenserer med å generere overflødige spenninger i kroppen. Dermed er det lettere å jobbe med den indre kontrollen/iakttageren i liggende enn i stående. Bedre stabilitet i stående er dermed en forutsetning for en avspent kropp.

Videre er det interessant hvilket kroppsideal Stanislavskij fremstiller. Han er opptatt av at man skal se, gå og snakke som «naturen» vil ha det til, men samtidig er han både teknisk og naturlig i sin praksis rundt avspenning. Dette kan forstå som selvmotsigende og er motsetninger som jeg vil analysere nærmere i drøftingskapittelet.

Den indre kontrollen/iakttageren og det å forsvare stillinger, det vil si aktivere innbilningskraften og «det magiske hvis» (motivasjon og hensikt), er også inngangsporten til avspenning. Det er i tillegg en psykologisk forutsetning for meningsfull handling, samt en bro til innlevelse og utstråling. Innbilningskraften og «det magiske hvis» er på en måte en faktor som skiller fysioterapifeltet fra skuespillerfeltet. Men er *kroppsidealet*-det vil si å se, gå og snakke som «naturen» vil ha det til samt innbilningskraften og «det magiske hvis»-det som karakteriserer skuespilleren som autonom kunstner for Stanislavskij? Hvilket kunst- og menneskesyn er dette?

Et interessant moment er at Stanislavskij snakker om å forsvare stillinger. I det syvende besøket er fokuset gått fra faste stillinger til bevegelser. Den indre kontrollen/iakttageren og det å forsvare bevegelser nevnes ikke konkret i det siste besøket om kroppens bevegelser, slik jeg har inntrykk av. Bevegelsene er begrenset til isolerte bevegelser i leddene og bevegelser i rekkefølge. Han legger vekt på å aktivisere muskler som sørger for bevegelsen(e), og ikke kompensere med å aktivisere andre muskler i tillegg. Er det dette som er den indre kontrollen/iakttageren i bevegelsene? Ut ifra et fysioterapifaglig perspektiv er fornemmelse for tyngdepunkt samt likevekt sentralt for bevegelig balanse. Tortsov defineres som en mekaniker som jobber med kroppen del for del, noe som viser en mekanisk tilnærming til kroppens bevegelser for å oppnå avspenning. Samtidig kommer det frem at ingen teknikk,



men kun naturen, kan gi like harmoniske bevegelser som katta har. Hva med mer helhetlige og sammensatte bevegelser og bevisstgjøring gjennom bevegelser for avspent kropp?

Stanislavskij er ikke tilhenger av teaterteknikk for å skape skuespillerkunst, men opptatt av innbilningskraften og «det magiske hvis» for å skape en naturlig tilnærming. Kan dermed dette oppfattes som en mer levende, og ikke teknisk, tilnærming til kroppen for å skape skuespillerkunst? Min foreløpige konklusjon så langt, er at det kan virke som Stanislavskij er både teknisk og naturlig i sin tilnærming til hvordan man oppnå avspent en kropp-det vil si reduserer overflødige spenninger i kroppen og bringer musklene i naturlig tilstand. I sin tilnærming til hvordan man kan skape skuespillerkunst, fremstår han naturlig.

Stanislavskij fremhever at ingen av bøkene hans gjør krav på å være vitenskapelige; de skal simpelthen fortelle om hans erfaringer som skuespiller. Stanislavskij valgte å skrive *En skuespillers arbejde med sig selv* i en form som skal hjelpe leseren å føle det de trykte ordene forteller om. Kapittel 6, «Muskelavspenning», er en fiksjonsfortelling som viser Kostjas fenomenologiske oppdagelsesferd inn i og gjennom kroppen på vei mot avspenning og innlevelse. Stanislavskij har valgt en fortellerstemme i form av en skuespillerelev, Kostja, som gjør kroppslige erfaringer og refleksjoner omkring hvordan man oppnår avspent kropp og skaper skuespillerkunst. Som en del av refleksjonsprosessen observerer, etterligner og eksperimenterer Kostja med katta i ulike stillinger og bevegelser, og ser hvordan den forholder seg til tyngdepunktet. Jeg opplever dermed å føle det de trykte ordene forteller om. Men hvorfor valgte Stanislavskij en skuespillerelev som forteller? Var det for å skape distanse til egne erfaringer? Mitt inntrykk er at hans erfaringer er en form for kunstbasert forskning, siden han anvender sine egne virkemidler, som den indre kontrollen/iakttageren, innbilningskraften og «det magiske hvis». For meg fremstår Stanislavskij som både kunstner, dikter og teaterforsker.

Samtidig understreker Stanislavskij at det han skriver om, ikke har noe å gjøre med en bestemt tid eller bestemte personer, men at det vedrører alle kunstnere, nasjonaliteter og tider. Dette kan virke som en motsetning, siden han selv mener at hans skriverier ikke er vitenskapelige. Min forståelse av dette tilsynelatende paradokset, er-at han prøver å formidle at avspenning og skuespillerkunst ikke hører hjemme i tanken, men må erfares gjennom kroppen. Nettopp ved å velge den kunstneriske skrivemåten og ikke en konvensjonell vitenskapelig form, fremhever han kroppens egen intelligens. Leseren får inspirasjon til å ta

utgangspunkt i egen kropp, bli bevisst sin egen kropp, gjøre seg erfaringer med kroppen og reflektere rundt disse erfaringene.

## 4.0 TEORETISKE PERSPEKTIVER PÅ KROPP

I metodekapittelet trakk jeg frem hvilke teoretiske perspektiver på kropp jeg ville anvende i analysen og drøftingen, og hvorfor. I dette kapittelet skal jeg presentere disse teoretiske perspektivene på kropp, for å belyse Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Ved å gjennomgå sentrale begreper i de ulike teoretiske perspektivene skal jeg deretter utlede en oppsummering og teoretiske analysekategorier. Slik får jeg systematisert det sentrale i teoriene, til bruk i analysen og drøftingen av Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Dette er også en måte å kvalitetssikre det metodiske i drøftingen.

### 4.1. Descartes' syn på kroppen-dualisme

I innledningen om kroppsforståelser gjorde jeg rede for de to ulike og motstridende synene på kroppen i filosofien. Descartes' dualisme ga kroppen status som objekt, mens Merleau-Ponty bidro til å se på kroppen som levd og erfart. Engelsrud snakker om at «den levde kroppen» er Merleau-Pontys sentrale begrep. Begrepet «levd» viser til at livet leves i og uttrykkes gjennom kroppen (Engelsrud, 2006, s. 30 og s.31). I metodekapittelet gjorde jeg nærmere rede for Merleau-Pontys kroppsfenomenologi. Jeg skal nå gjøre rede for Descartes' syn på kropp, med utgangspunkt i Gunn Engelsruds redegjørelser av Descartes' dualistiske teori.

Engelsrud fremhever at kroppen i filosofen Renè Descartes' (1596–1650) filosofi ble knyttet til en del av verden som han kalte *res extensa*. Dette var den delen av virkeligheten som var kjennetegnet ved utstrekning og romlighet, hvor kroppen plasseres inn i et mekanisk koordinatsystem som objekt. Objektformatet gjorde det mulig å observere kroppen i sammenheng med kvantifiserbare mål som masse, form, størrelse og bevegelse. Som et *objectum* ble kroppen forstått som noe som er *før* et reflekterende subjekt, det vil si utenfor det som har med refleksjon å gjøre. Renè Descartes' forståelse førte til at alle levende organismer, inkludert menneskekroppen, ble sett på som maskiner (Engelsrud, 2006, s. 23).

Motsetningen til kroppens verden kalte Descartes *res cogitans*, der verden ble definert via kriterier som immateriell, psykisk, subjektiv og privat. Sann eller ren erkjennelse måtte bygges på *res cogitans*. Det var her de klare og tydelige ideene og tankene kunne oppstå. Denne verden måtte ikke forveksles med kroppen. Descartes var selv klar over problemene med å avgjøre når noe var nok klart og tydelig. Han merket at han følte og levde, men den viten som eksisterer i kraft av å være en kropp, ble underordnet sjelen og tanken, som ble tilkjent muligheten for *ren* erkjennelse (kartesianisme). Kroppen ble åstedet for forvirring og

uklarhet, og betegnelser som *materie* gjorde den livløse kroppen til studieobjekt. Kroppen ble beskrevet gjennom mekaniske lover, der hver del av kroppen, for eksempel organer, kunne betraktes som små maskiner eller deler av et større maskineri, strengt drevet av naturlover (Engelsrud, 2006, s. 24).

Descartes hevdet at virkeligheten eller verden kan deles i to. De to delene tilhører ulike verdener og skal ikke stå i noe forhold til hverandre. Engelsrud påpeker at mange ser på dualisme som en teori med kun historisk interesse i vår tid. Likevel bruker vi i dag betegnelser, både i dagligtale, i diagnostisering og i forskning, som fysisk og psykisk refererer til denne forståelsen (Engelsrud, 2006, s 24 og 25).

En av konsekvensene av dualistisk teori er at skillene den skapte har gått inn i daglig språkbruk. Vi ser det for eksempel i bruken av begrepene fysisk versus psykisk, og vi ser det i tvilen som er skapt om betydningen av kroppens sanser og følelser (Engelsrud, 2006, s. 27).

En annen konsekvens av dualistisk teori som Engelsrud trekker frem, er at kroppen har blitt forstått som et instrument. Det er denne forståelsen mange dansere og skuespillere møtes med når de blir fortalt at kroppen er instrumentet deres. De må holde «instrumentet» sitt ved like, sies det. Dette synet har gjort det vanskelig å få innsikt i kroppens sosiale og relasjonelle dimensjon. Reduksjon av kroppen som instrument og objekt ligger altså eksplisitt i dualistisk teori. Ved å forankre sin fagforståelse i en slik teori, uten å undersøke den nærmere, kan for eksempel helsepersonell, bevisst eller ubevisst, få et veldig mekanisk forhold til menneskers kropp (Engelsrud, 2006, s. 27).

#### **4.2. Fysioterapifagets tvetydighet-to motstridende forståelsesmodeller**

I innledningen om kroppsforståelser trakk jeg frem Eline Thornquist, som hevder at fysioterapeuter er bærere av to motstridende forståelsesmodeller på kropp: medisinsk reduksjonisme og erfaringsbasert forståelse. Jeg skal her gå nærmere inn på hennes redegjørelser av de to motstridende synene på kroppen, og konsekvensene de to synene har for faget fysioterapi.

Thornquist opplyser at fysioterapifaget har vokst frem via to røtter plantet i forskjellig jord. Gjennom klinisk arbeid har fysioterapeuter samlet erfaringer om kroppen som udelt, funksjonell og samspillende enhet. Det er ikke snakk om feil som skal repareres, men om funksjonsproblemer som handler om interaksjon i den enkeltes kropp, mellom kropp og

følelsesliv, mellom person og livssituasjon. Med andre ord, den erfaringsbaserte kunnskapen ser på kroppen som dynamisk og levende. Det er ikke snakk om tilstander i kroppen, men om prosesser og interaksjon. Denne kunnskapen er utviklet og videreformidlet av klinikere som har stått i konkrete handlingssituasjoner. Samtidig er vi bærere av en annen forståelse fra bøkene og den tradisjonelle medisinen. Der har vi lært å forstå at kroppens deler og funksjoner-kropp og sjel og kropp, person og livssituasjon er atskilte og uavhengig av hverandre (Thornquist, 1988, s. 33 og 34).

Thornquist (1988, s. 34 og s. 35) fremhever at fysioterapeuter altså er bærere av to motstridende forståelsesmodeller. Disse kan uttrykkes i polariserende stikkord:

<b>Medisinsk reduksjonisme («apparat-feil-modellen»)</b>	<b>Erfaringsbasert forståelse (holistisk tenkning)</b>
Kroppen er en maskin.	Kroppen er en levende og samspillende enhet.
Vekt på enkeltdele, enkeltorganer og enkeltfunksjoner.	Vekt på samspill og gjensidighet mellom dele og funksjoner.
Dele og funksjoner forstås uavhengig av hverandre.	Dele og funksjoner påvirker hverandre innbyrdes.
Kropp og følelser er uavhengige av hverandre (dualisme).	Kropp og følelser står i et gjensidighetsforhold til hverandre.
Sykdom løsrives fra person og livssituasjon.	Sykdom henger sammen med person og livssituasjon.
Monokausalitet; en-dimensjonal årsak-virkning-tankegang.	Sammensatte årsaksforhold; innbyrdes avhengige faktorer; samvariasjoner.
Enkeltsymptomer og lokale dysfunksjoner tolkes.	Enkeltsymptomer og lokale dysfunksjoner tolkes aldri, men gis mening vurdert i sammenheng.
«Feil» repareres. Lokal- og symptombehandling tilstrekkelig.	Helhetlig tilnærming; lokal- og symptomorientering er alltid utilstrekkelig.

Ordet reduksjonisme betyr å redusere, det vil si å gjøre noe mindre på et eller annet vis. Denne delorienteringen og fragmenteringen som kjennetegner den medisinske reduksjonismen, gjør seg gjeldende i helsetjenesten. Descartes og dualismens skille mellom materie og ånd og mellom kropp og sjel/psyke er eksempel på reduksjonistisk tankegang (Thornquist, 1988, s. 35 og s. 36).

Thornquist trekker frem at i ingen dag eksplisitt vil bekjenne seg til en reduksjonistisk eller dualistisk tenkning. «Alle» er enige om at vi må være «helhetlig» orientert, men meningsinnholdet i begrepet varierer sterkt. Psykiske faktorer og vårt totale liv påvirker kroppen og muskelskjelettsystemet fra vugge til grav. Med andre ord, det er et samspill av faktorer som påvirker kropp, helse og belastningslidelser, og faktorene må ses i sammenheng og ikke vurderes uavhengig av hverandre. Ordet *multifaktoriell* brukes ofte om belastningslidelser. Ordet brukes imidlertid sjelden i betydning av at faktorene må ses i sammenheng og ikke vurderes uavhengig av hverandre, men snarere om en tenkemåte i tråd med den gamle enfaktororienterte. En har bare utvidet årsaksforklaringen til å gjelde *flere* faktorer som sees uavhengig av hverandre og løsrevet fra sammenhengen. Det handler om skjult reduksjonistisk tenkning og tilsynelatende holistisk orientering, mener Thornquist. Skillene går mellom ulike grunnmønstre i tenkningen og ikke nødvendigvis på hva slags fagkunnskap en har. Poenget er å erkjenne at vår virkelighetsoppfatning, vår grunnleggende måte å tenke på, varierer (Thornquist, 1988, s.36 og s. 37). Thornquist (1988, s. 37) trekker derfor frem at det kan være klargjørende å stille spørsmål av typen:

Hva slags tenkning er det som styrer disse handlingene?

Tenker jeg/vi generelt i deler og løsrevne funksjoner?

Tenker jeg/vi generelt i samspill, gjensidighet og sammenhenger?

Er vi reduksjonistiske eller holistiske i vår tenkning?

For å hindre misforståelser understreker Thornquist at vi trenger begge røttene/paradigmene. Vi trenger målbar og presis naturvitenskapelig kunnskap, og vi trenger skolering i disipliner som beskjeftiger seg med kvalitative forhold og sosiale fenomener. Utfordringen som fysioterapeut er å forstå sammenhenger-forstå hvordan fenomener virker inn på hverandre når man tolker funksjonsproblemer hos enkeltpersoner og sykdom i befolkningen. Ifølge Thornquist får dette konsekvenser for kunnskapsutviklingen i faget. Oppfatningen av den

oppdelte kroppen og den ensidige tankegangen om årsak-virkning er en del av fysioterapeuters basisopplæring. Vi må derfor ta et oppgjør med vår egen forståelse, og det forutsetter en erkjennelse av at fysioterapi er et tvetydig fag (Thornquist, 1988, s.37 og s.38).

#### **4.3. Tenke- og handlemåten i psykomotorisk fysioterapi**

I innledningen trakk jeg frem at helhetsbegrepet er knyttet til den psykomotoriske tradisjonen. Ifølge Øvreberg skaper anspenthet, symptomer, stivhet og plager en ubalanse som har ringvirkninger på bevegelsene og pusten- også stemmen og svelget. Alle følelsesuttrykk behøver pust for å uttrykkes. Pusten gir liv til alle, også alle bevegelser og følelsesuttrykk (epost fra Gudrun Øvreberg, 22.oktober 2013).

I forrige avsnitt gjorde jeg rede for det helhetlige kroppssynet. Psykomotorisk handlemåte baserer seg på dette synet. Jeg skal her gå nærmere inn på de terapeutiske implikasjonene, og hva psykomotorisk behandling er.

Thornquist og Bunkan gjør oppmerksom på at selve navnet «psykomotorisk behandling» kan virke forvirrende ved å indikere at det psykiske kommer først, men det er kroppen som er fokuset i behandlingen. Alt den psykomotoriske fysioterapeuten gjør, er basert på en forståelse av kroppen som et integrert fysisk-psykisk-sosialt fenomen. Målet er å sette i gang en omstillingsprosess *via* kroppsholdning, muskulatur og pust, og selve omstillingsprosessen omfatter mer enn forandringer i muskel- og skjelettsystemet. Det er pasientens *omstillingsevne*-personens muligheter for endring-som er i fokus. Det er *potensialene* i pasienten det rettes oppmerksomheten mot (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 16).

De fremhever videre at kroppslig omstilling er noe annet og mer enn avspenning. Avspenning oppfattes ofte som en viljesak-en prestasjonssak. Men avspenning er ikke en viljesak, mener de. Det å være anspent og avspent er nemlig like mye emosjonelle som fysiske tilstander. Derfor dreier det å redusere spenning seg- om det motsatte av å mobilisere vilje, bevissthet, flinkhet og mestring. Det dreier seg om å gi etter, om å slippe til, om å gi opp kontroll, om *ikke* å være flink, om *ikke* å tilfredsstillte, om *ikke* å mestre (Thornquist og Bunkan, 1986, s.17).

Thornquist og Bunkan forklarer videre at muskelspenningers funksjon i psykologisk forstand er å regulere følelser. Ved muskelspenninger holdes følelser tilbake. Vi undertrykker og fortrenger det som oppfattes som ubehagelig og truende; det være seg savn, lengsler eller

ubearbeidede opplevelser. Det er med andre ord emosjonelt innhold i spenningene, og å gi slipp på spenninger (uansett hvor i kroppen) betyr å gi opp kontroll. Å slippe spenninger er å slippe til og å slippe opp for oppdemmede og tilbakeholdte følelser. Å slippe spenninger forutsetter at man tør kjenne på tilbakeholdte følelser. De følelsene vi aksepterer, som er bearbeidet og som vi har et fortrolig forhold til, har vi ingen problemer med å slippe til. Det er det uakseptable vi holder tilbake og som vi skyver unna bevisstheten. Spenningene har en kontrollfunksjon (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 17 og s. 18).

Thornquist og Bunkan oppsummerer med å understreke at psykomotorisk behandling står i sterk kontrast til all voluntær dirigering og korrigerende av spenning, kroppsholdning og pust. Også i denne behandlingsformen skjer en avspenning. Det spesielle med psykomotorisk behandling er at forandringer av spenning, kroppsholdning og pust ikke er resultat av viljestyring, dirigering og bevissthet fra pasientens side. Forandringer er ledd i en total kroppslig omstillingsprosess. Når det gjelder muskulære forhold, er balansering et mer relevant ord enn avspenning. Det er balansen mellom muskelgruppens spenning og lengde som er avgjørende for en ledig og harmonisk kropp. Avspenningseffekten i behandlingen er et ledd i frigjøringen av pusten. Avspenningen av muskulaturen skjer ut fra hensynet til spenningenes følelsesmessige innhold. Avspenning er ikke målet, men et middel til å oppnå omstilling, bedre balanse og større harmoni, psykisk og fysisk (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 18).

Forandringen i kroppsholdning kan ikke ses uavhengig og løsrevet fra spillet mellom spenning og pust. Bevisst spill av gjensidigheten mellom spenning og pust gir muligheter og legger forholdene til rette for en spontan bedring av holdningen. Holdningsforandringene kommer av seg selv, parallelt med at respiratoriske og muskulære bremses frigjøres. Samtidig brukes strekkimpulser for å hjelpe frem den naturlige og frie strekken, og ved forskjellige øvelser og bevegelser stabiliseres omstillingen (Thornquist, Bunkan, 1986, s. 18).

I forrige avsnitt gjorde jeg rede for den helhetlige kroppsforståelsen. Det at *kropp og psyke er innbyrdes avhengige fenomener*. Denne gjensidigheten har avgjørende terapeutiske implikasjoner. Psykomotorisk behandling er basert på hvordan vi som mennesker-som kropper-faktisk er. Derfor betraktes *enhver følelse todimensjonalt, som subjektiv opplevelse og som bevegelse og pust*. Å bremse følelser og å bremse bevegelse og pust er samtidige og



uatskillelige prosesser. Enhver kroppslig vurdering må være basert på denne forståelsen av gjensidighet mellom kropp og følelser (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 20 og s. 21).

Det at *alle erfaringer er med på å prege oss*, innebærer at det liv vi lever, alle typer påvirkninger og erfaringer vi utsettes for, er med på å påvirke ikke bare vår psykiske utvikling og sosiale funksjon, men også kroppen. Dette har terapeutiske implikasjoner ved at vi via kropp og bevegelser kan hjelpe frem forskjellige følelseskvaliteter, og via kontakt med egne følelser utvikler et mer variert og nyansert bevegelsesrepertoar. Vår kropp kan ikke forstås uavhengig av vår totale psykososiale og kulturelle utvikling. Kroppen står i fokus. Men kroppen er personen. Dermed arbeider fysioterapeuter aldri bare med rent kroppslige forhold. Det gjøres alltid noe med hele personen, med menneskets forhold til sin kropp og dermed seg selv. Når psykomotorisk behandling inkluderer hele kroppen-når det tilstrebes kroppslig omstilling-skjer samtidig en følelsesmessig omstilling der forholdet til egen kropp så vel som til problemer, situasjoner og medmennesker endres (Thornquist, 1986, s. 21 og s. 22).

*Kroppens samspill* handler i psykomotorisk behandling om at kroppens ulike funksjoner påvirker hverandre, og at forstyrrelser ett sted skaper helt andre balanser og forhold ellers i kroppen. I psykomotorisk behandling tilstrebes en kroppslig omstillingsprosess via kroppsholdning, muskulatur og pust. Derfor spilles det bevisst på gjensidigheten og samspillet mellom disse tre fenomenene. Med kroppen som innfallsvinkel er det spillet mellom muskulære og respiratoriske (pust) bremsere som står i sentrum (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 23).

Thornquist og Bunkan understreker videre at nettopp pust og muskelspenninger virker gjensidig bindende eller gjensidig frigjørende, og forklarer med et eksempel: Når vi blir skremt, spenner vi oss og trekker pusten som en samtidig reaksjon. Når faren er over og vi trekker et lettelsens sukk, slipper vi spenninger og pust samtidig. Med andre ord, å slippe til følelser og å slippe til pusten er uatskillelige prosesser. Den ideelle respirasjonen gir umiddelbart og uten bremsere uttrykk for våre følelser. Jo mer trygg en person er, jo mer personen aksepterer og har kontakt med egne følelser, desto mer lar hun dem komme til uttrykk (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 23).

Muskulære spenninger har et emosjonelt innhold. Å slippe muskulatur og pust er å slippe til følelser. Opprinnelig er følelser, fri pust og fri bevegelse ett. God kroppsfunksjon-ledighet i kroppen og-en godt avbalansert kropp-henger sammen med kontakt med egne følelser. En

fleksibel kropp avspeiler tilgjengelighet på følelser og muligheter for et mangfoldig og nyansert følelsesliv. Thornquist og Bunkan forklarer også her med et eksempel. Ingen vil være i tvil om at den tvangspregede og rigide personen også er kroppslig stiv og hemmet. Ingen forventer vel at denne personen kaster seg om halsen på en venn i en varm og kjærlig omfavelse (Thornquist og Bunkan, 1986, s. 23).

Psykomotorisk fysioterapi samtale, bevisstgjøring, informasjon, massasje, bevegelser og hjemmeøvelser. Det er undersøkelse ved inspeksjon, funksjonstester, palpasjon, passive og aktive bevegelser av hele mennesket, inklusiv pustens dynamikk (e-post fra Gudrun Øvreberg, 22.oktober 2013).

Thornquist og Bunkan påpeker til slutt at psykomotorisk behandling er en tilnæringsmåte som bryter med den tradisjonelle medisinske tenkemåten om kroppen. Det dreier seg ikke om å legge til en psykososial dimensjon til den biologisk orienterte og instrumentelle kroppoppfatningen. Det dreier seg om en kvalitativt annen forståelsesform (Thornquist, Bunkan, 1986, s. 24).

#### **4.4 Bevegelsesgrupper på psykomotorisk bakgrunn**

I avsnitt 4.3 gjorde jeg rede for at psykomotorisk fysioterapi er omstilling av kroppsholdning, bevegelse og pust. Et av virkemidlene er psykomotoriske bevegelser i grupper. I sin artikkel *Trim og avspenning-ingen motsetning. Bevegelsesgruppe på psykomotorisk bakgrunn* gjør Gudrun Øvreberg rede for psykomotorisk bevegelsesgruppe.

Gudrun Øvreberg har utdanning fra Oslo Ortopediske Institutt i 1959 (Øvreberg, 1983, s. 498). Øvreberg, 77 år, er spesialist i psykomotorisk fysioterapi og har nesten 50 års praksis (Johnsen, 2011, s. 30). Videreutdanning i psykomotorisk fysioterapi tok hun med Aadel Bülow-Hansen som veileder (Ianssen, 1989, s. 7). Øvreberg har drevet institutt i Harstad, og hadde i mange år hospitanter i lære. Hun har i mange år vært, og er fortsatt, kursutvikler og kursholder i NFF (Norske Fysioterapeuters Forbund). Hun er også forfatter av bøker og DVD-er (Johnsen, 2011, s. 30).

I innledningen gjorde jeg rede for at Øvreberg mener at bevegelsesgrupper kan forsterke den individuelle terapien. Samt at bevegelsesgrupper kan være alternativ trening for andre grupper, da dette kan bidra til å øve opp kroppen til hensiktsmessige bevegelser og til bruk av kroppen som uttrykksmiddel. Siden dagens livsstil er fattig på stimuli for bruk og utvikling av

kroppsspråket går dette utover de som har økt spenningsnivå. I en samtale med Gudrun korrigerer hun begrepet uttrykks*middel* i sin artikkel til uttrykks*kanal*, da *middel* indikerer noe teknisk (samtale med Gudrun Øvreberg, august 2011). I oppgaven ønsker jeg å vise hva psykomotorisk fysioterapi kan bidra med i Stanislavskijs perspektiv på avspenning.

Arbeidsmodellen med hensyn til de *psykomotoriske øvelsene* er å samkjøre pust og strekk. Øvreberg bruker betegnelsen å *strekke*, og ikke å *tøye*. Det å *tøye* er en mekanisk forlengelse, mens det å *strekke* er en frigjøring. Forløsningen av de spente bevegelsene blir å *strekke seg fri* med pusten som utløser og frigjøringsmekanisme. Målet er å få den muskulære spenningen til å slippe (Øvreberg, 1983, s. 499).

Kroppen som helhet skal spores over til bedre bevegelighet og balanse. Det skjer ved en omprogrammering av bevegelsesimpulser. All endring er en prosess over tid (Øvreberg, 1983, s. 499).

I samtalen med Øvreberg meddelte hun at hun foretrakk begrepet *bevegelse* fremfor *øvelse* fordi begrepet *bevegelse* gir assosiasjoner til det levende og ikke til det tekniske. Likeså *endring* fremfor *omprogrammering* av samme grunn (samtale med Gudrun Øvreberg, august 2011). Jeg velger derfor å anvende disse begrepene videre i redegjørelsen og drøftingen.

Når det gjelder trening med ansente mennesker, har Øvreberg (1983, s. 499 og s. 500) tilskrevet de forskjellige kroppsavsnittene hver sin hovedfunksjon. Den ene kvaliteten er en forutsetning for den andre sett nedenfra og opp:

*Fjæring*, svikten i fot/ankel, er utgangspunktet for en mulig bevegelsesresonans hele kroppen igjennom i oppreist stilling. I stående gymnastikk er derfor fotens plassering, stimulering og bevisstgjøring første bud. Svikten i kroppsfundamentet trenes ikke bare for å stå godt, men for å kunne gå godt.

*Balanse*. Bekkenets evne til å balansere en mobil truncus (kropp) og underekstremiteter (bein) er viktig i alle koordinasjons- og balansebevegelser i gymnastikk så vel som i dagliglivet.

*Mobilitet*. Respirasjonen (pusten) skal til enhver tid tilpasses kroppens behov for gassutveksling. Men den er noe mer enn det. Den er primærsenter for spenning og avspenning. Pusten gir liv til bevegelsene. Og jo mer vi beveger oss, jo mer må vi puste. Jo

mer uanstrengt den får utfolde seg, dess friere beveger man seg. Derfor er mobiliserende bevegelser for thorax (brystkasse) sentralt.

Videre fremhever hun at armenes frihet og fulle strekk (også hånd og fingre!) er avhengig av brystkassens mobilitet og vice versa. Armenes bevegelser blir derfor en del av de mobiliserende bevegelsene for brystkassen.

Øvreberg foretrekker begrepet *ledighet* fremfor *mobilitet*, da begrepet *ledighet* illustrerer det frie og naturlige. I tillegg understreket hun at det hele tiden er viktig å slippe til pusten. Det hjelper lite med mobiliserende bevegelser for thorax hvis man biter sammen kjevene, presser tunga i ganen og lignende (samtale med Gudrun Øvreberg, august 2011).

Med *frihet* i kroppens øverste avsnitt menes at sanseapparatet, tankene og oppmerksomheten skal ha en slags overordnet funksjon. Nakke/hode/kjeve *skal* unngås å tjene som fiksering for bevegelser. Våre bevegelser er en avveining mellom bevegelighet og balanse. Anspente mennesker har redusert bevegelighet og setter derfor inn flere kompensierende krefter for å holde balansen. Derfor blir også et mål med treningen å trene den økonomiske fordelingen mellom disse to kravene-å finne en hensiktsmessig bevegelig balanse (Øvreberg, 1983, s. 500).

Som vi har sett i avsnitt 4.3 skjer omstilling fra hemmede kroppsfunksjoner når den muskulære og respiratoriske spenningen slipper. Tradisjonelt gjøres dette individuelt. Men det å la spenningen gå- i en gunstig terapeutisk situasjon-er ikke ensbetydende med at de bedrede funksjonene blir overført til dagliglivet. Dette fordi de ledige bevegelsene må gjentas og gjentas for at de kan bli en vane. Bevegelseskursene *forsterker* den individuelle terapien (Øvreberg, 1983, s. 500 og s. 501). Øvreberg påpeker at bevisstgjøring også er viktig (samtale med Gudrun Øvreberg, august, 2011). Oppbygging av *fysisk utholdenhet generelt* er også en prosess over tid. At deltagerne kommer i bedre form kan gjøre at evnen til å takle/leve med psykiske og sosiale problemer også blir bedre (Øvreberg, 1983, s. 501).

Videre gjør Øvreberg (1983, s. 501) rede for tilretteleggingen av timene og semesteret. Hun understreker igjen at bevegelsene i treningene poengteres nedenfra og opp. Det vil si at det først legges vekt på sviktbevegelser for fot og underekstremitet, men på en slik måte at svikten gir resonansbevegelser opp gjennom kroppen.

Balansetrening av bekkenet foregår slik at thorax forblir ledig, og ledigheten i thorax øves slik at nakke/kjeve bevarer sin frihet. Slippe til pusten naturlig (samtale med Gudrun Øvreberg, august 2011).

I samtalen med Øvreberg fortalte hun at mens man tidligere vektla bekkenet i balansetreningen, har man de siste 15 årene rettet oppmerksomheten mot føttene og ankene. 60–70 prosent av balanseinformasjonen kommer nemlig fra føtter og ankler. Fjæring er dermed ikke mulig uten balanse i føttene. Hun understreket videre at det på scenen er viktig å ha bakkekontakt, og viste til sitt møte med den berømte sangeren Kirsten Flagstad, som alltid sto på scenen med sandaler. Har man ikke balanse eller står godt, setter man inn kompenserende krefter og unødvendige spenninger som spenner hele kroppen, noe som igjen skaper påholden pust og påvirker sangstemmen negativt (samtale med Gudrun Øvreberg, august 2011).

Den emosjonelle biten i psykomotorisk fysioterapi er i sær det som er knyttet opp til pusten. Det vil si at vi alltid er emosjonelle i alle bevegelser, inklusiv i pust og tale (e-post fra Gudrun Øvreberg, 22.09, 2013).

Gudrun Øvreberg sier at psykomotorisk fysioterapi er å lete etter bevegelse og pust som har stilnet og stivnet (Johnsen, 2011, s. 33). Ifølge henne er psykomotorisk fysioterapi å avlære ansenthet og bringe tilbake til en naturlig tilstand (samtale med Gudrun Øvreberg, august 2011).

#### **4.5. Overskridelse**

Psykomotorisk fysioterapi er altså å avlære ansenthet og bringe tilbake til en naturlig tilstand. Samtidig, som jeg trakk frem i innledningen, handler ikke omstilling bare om å leve opp til et kroppsideal. Det er også viktig å legge vekt på *meningsaspektet* i kroppslige væremåter og reaksjoner. Målet er ikke bare omstilling, men også *overskridelse* (1.1.5).

Anne Gretland gjør rede for *meningsaspektet* i kroppslige væremåter og reaksjoner og *overskridelse* i *Den relasjonelle kroppen*. Den teoretiske forankringen i hennes redegjørelse er kroppsfenomenologien som jeg har fremstilt tidligere. Jeg skal her gjøre nærmere greie for hennes redegjørelse av kroppsfenomenologien knyttet til *meningsaspektet* i kroppslige væremåter og *overskridelse*, og hvordan hun forankrer dette til fysioterapifeltet.

Gretland gjør greie for at mennesket som kroppslig vesen er situert i rom og tid. Den levde kroppen kan aldri forstås løsrevet fra sin omverden og historie. Livsbetingelser og erfaringer innlemmes i vår kroppsvirkelighet som mønstre i bevegelsene, persepsjon og følelsene (Gretland, 2007, s. 26 og s. 28).

Videre fremhever hun, med utgangspunkt i kroppsfenomenologien, at det av og til dannes en ny betydningsknote. Det vil si at våre gamle bevegelser integreres i en ny motorisk helhet, og sensoriske tegn integreres i en ny sansemessig helhet, slik at våre naturlige evner plutselig får en ny og rikere betydning og at vi mestrer verden annerledes. Det innebærer å omdanne og fornye motoriske og perseptuelle vaner. Erfaringer kanaliseres til bestemte måter å gå og stå på, til bestemte minespill, måter å puste, snakke og oppfatte ting på (Gretland, 2007, s. 28).

Gretland trekker videre frem sentrale innsikter fra kroppsfenomenologien. For det første, som vi har vært inne på, er kroppslige vaner og væremåter er *intensjonale* (se 2.2.1). For det andre, er kroppen *meningsbærende*. Preget av erfaringer, sosialt og kulturelt liv er den et uttrykksfelt for levd liv, og prinsipielt også forståelig for andre mennesker. Men kroppen er ikke bare uttrykk og kommunikasjon, den er også en biologisk organisme som er underlagt naturlover. Kroppen er alltid flertydig (Gretland, 2007, s. 28).

Hun fremhever videre at kildene til å forstå andres kroppslige framtreddelser er flere. På samme nivå kan en utforske og endre stillinger og bevegelser, og få kontakt med hva vaner og brudd på vaner representerer for personen. Kroppens grenser er ikke menneskets grenser. Språk og bevissthet innebærer at vi har evne til å *overskride* oss selv. Vi kan tyde, berike og bestemme det som finnes og uttrykkes ved å snakke og tenke, gjennom beskrivelser, refleksjon og analyse. Vi kan åpne nye aspekter og muligheter ved det som er gitt. Å søke etter mening er et grunntrekk ved mennesket (Gretland, 2007, s. 28).

Gretland knytter videre denne teoretiske forankringen til fysioterapi. Endring i en eller annen form er et mål i all terapi-også fysioterapi. Helst skal pasienten bli frisk, og i alle fall skal behandlingen bidra til å lette pasientens symptomer. Men endring kan foregå på mange måter, omfatte forskjellige aspekter av personen og ha ulike tidsperspektiv. Og de to formene for endring er altså *omstilling* (som vi har vært inne på i avsnitt 4.1.3) og *overskridelse* (Gretland, 2007, s. 97).

Omstilling i et fysioterapiperspektiv handler om å endre vanemessige bevegelses- og spenningsmønstre til fordel for det som er mindre belastende (Gretland, 2007, s. 98). Begrepene fleksibilitet og omstillingsevne er sentrale innenfor den psykomotoriske tradisjonen. Fleksibilitet sier noe om personens åpenhet og tilpasning til omverdenen, mens omstillingsevne i større grad betegner evne til endring over tid. Men det er ikke sånn at jo mer fleksible og omstillbare vi er, jo bedre er det: Like viktig som fleksibilitet og omstillingsevne er stabilitet og varighet. Et trygt selv forutsetter at en er i stand til å utvikle en stabil identitet og fundamental tillit til at en har kapasitet til å mestre skiftende sosiale og kulturelle situasjoner (Gretland, 2007, s. 99).

Gretland påpeker videre at en i fysioterapi kan arbeide systematisk med omstilling. Å prøve seg ut og utforske muligheter for bevegelse kan være en kilde til et mer nyansert, balansert, og mindre belastende bevegelsesmønster. For andre kan det viktigste være å avgrense og holde seg tilbake, og arbeide med stabilitet og balanse (Gretland, 2007, s. 99).

Hun opplyser videre at omstillingsbegrepet gjerne viser til gradvis utvikling i forlengelsen av det som er kjent, mens overskridelse innebærer et kvalitativt brudd. Gretland henviser til fenomenologien, der dette er knyttet til bevissthet og meningsdannelse-til det som gjør mennesker i stand til å overskride et biologisk nivå av instinktiv adferd. Når vi kan bryte innarbeidede vaner og gjøre noe nytt, er det fordi vi har evnen til å tenke gjennom ting, til å reflektere over oss selv og omverdenen. Individet må selv bli bevisst hva det er bærer av før noen overskridelse er mulig (Gretland, 2007, s. 99 og s, 100).

For å oppsummere, anerkjenner filosofen Maurice Merleau-Ponty, de psykomotoriske fysioterapeutene Aadel Bülow-Hansen, Eline Thornquist, Berit Heir Bunkan, Anne Gretland og Gudrun Øvreberg kroppen som kunnskapsrik og intelligent. Renè Descartes ser på sin side kroppen som åsted for forvirring og uklarhet, og setter de klare og tydelige ideene og tankene i høysetet.

## 4.6 Oppsummering av teoretiske perspektiver-teoretiske analysekategorier

Oppsummeringene skaper rammeverket for analysen og drøftingen i masteroppgaven. De utgjør et sett med briller å se Stanilavskijs perspektiv på avspenning.

<p>Analysekategori utledet fra Merleau-Pontys kroppsfenomenologi/eksistensfilosofi</p>	<p>1.</p>	<p>Kroppen er ikke en sammenføyning av vilkårlige deler-<i>partes extra partes</i>. Nervesystemet (synet, følelsessansen og hørselen) gir kroppsopplevelser.</p> <p>Eksistensen, væren-i-verden, forankrer subjektet i et bestemt «miljø» og gir kroppslige erkjennelser/kroppsopplevelser.</p> <p>Kroppen er <i>intensjonal</i>-rettet mot noe, uttrykker et «jeg kan».</p> <p>Kroppen har sin forståelse, som ikke er det samme som forstanden(analyse). Motorisk og perseptuell innvielse betyr at kroppen prøver «å få tak i» og «å forstå».</p> <p>«Den levde kroppen»-livet leves i og uttrykkes i kroppen (Engelsrud, 2006, s. 30 og s. 31).</p>
<p>Analysekategori utledet fra Engelsruds redegjørelse av Descartes dualisme/kartesianisme.</p>	<p>2</p>	<p>Verden/virkeligheten er delt i to og skal ikke stå i noe forhold til hverandre.</p> <p>Kroppen opptrer som objekt i <i>res extensa</i>, som noe som er <i>før</i> et reflekterende subjekt (utenfor det som har med refleksjon å gjøre). Kroppen er en maskin, der hver del av kroppen (organene) betraktes som små maskiner eller deler av et større maskineri.</p> <p>I <i>res cogitans</i> finner vi det immaterielle, psykiske og subjektive, hvor de klare og tydelige ideene og tankene oppstår (kartesianisme). Kroppen er åsted for forvirring og uklarhet.</p> <p>Konsekvenser av dualistisk teori er at kroppen blir oppfattet som et instrument. Vanskelig å få innsikt i kroppens sosiale og relasjonelle dimensjon.</p>
<p>Analysekategori utledet fra Thornquists redegjørelse av de to motstridende forståelsesmodellene for kropp i fysioterapifeltet.</p>	<p>3.</p>	<p><b>Medisinsk reduksjonisme:</b></p> <p>1. Kroppen er en maskin. Vektleggingen av deler og funksjoner. Deler og funksjoner, kropp og følelser og kropp, person og livssituasjon er atskilte og uavhengige av hverandre.</p> <p>2. Enfaktororientering når det gjelder kropp, helse og belastningslidelser. Tilstander. Vektlegging av enkeltsymptomer og lokale dysfunksjoner. Lokal- og symptombehandling er tilstrekkelig.</p> <p>3. Gjør seg gjeldende i helsetjenesten. Descartes' dualisme er et eksempel på reduksjonistisk tankegang.</p>
	<p>4.</p>	<p><b>Erfaringsbasert forståelse:</b></p> <p>1. Kroppen er en levende og samspillende enhet. Vektlegging av samspill/gjensidighet mellom deler og funksjoner. Deler og funksjoner, kropp og følelser og kropp, person og livssituasjon påvirker hverandre innbyrdes.</p> <p>2. Samspill av faktorer (multifaktoriell). Psykiske faktorer og vårt totale liv er bestemmende for kropp, helse og belastningslidelser. Prosesser og interaksjoner. Funksjonsproblemer. Ikke tolkning av enkeltsymptomer og lokale dysfunksjoner, mening gis i sammenheng (helhetlig tilnærming).</p> <p>3. Utfordringen er å forstå sammenhenger-å forstå hvordan fenomener virker inn på hverandre i fortolkningen av funksjonsproblemer hos enkeltpersoner og sykdom i befolkningen.</p>



<p>Analysekategorier utledet fra Thornquist og Bunkans redegjørelser av psykomotorisk tanke – og handlemåte.</p>	<p>5.</p>	<p><b>Endring gjennom omstilling:</b>          Psykomotorisk fysioterapi er ikke en avspenningsmetode. Avspenning er imidlertid ikke en viljesak, da det å være anspent og avspent er like mye emosjonelle som fysiske tilstander. Avspenning er det motsatte. Det vil si gi slipp/gi opp kontroll. I psykologisk forstand er muskelspenningers funksjon å regulere følelser. Spenninger har en kontrollfunksjon og holder følelser tilbake. Å gi slipp på spenninger betyr dermed å slippe til tilbakeholdte følelser.</p> <p>Omstilling er ikke dirigering av kroppsholdning og pust. Endring av kroppsholdning, spenning og pust skjer gjennom omstilling. Avspenningseffekten er et ledd i frigjøringen av pusten (skjer ut ifra hensynet til spenningers følelsesmessige innhold). Avspenning er ikke mål, men middel.</p> <p>Omstillingsevne-muligheter for endring-er sentralt.</p> <p><b>Psykomotorisk fysioterapi er basert på forståelsen av kroppen som et fysisk-psykisk-sosialt fenomen. Når hele kroppen behandles, forsvinner symptomet:</b></p> <p><i>Kropp og psyke er innbyrdes avhengig av hverandre, det vil si enhver følelse er subjektiv opplevelse og bevegelse/pust. Denne gjensidigheten har <u>terapeutiske implikasjoner</u>. Å bremse følelser og å bremse bevegelse og pust er samtidige og uatskillelige prosesser.</i></p> <p><i>Det livet vi lever preger oss, ikke bare psykisk og sosialt, men også fysisk. <u>Terapeutisk implikasjon</u> ved at vi <u>via kropp og bevegelser</u> kan hjelpe frem forskjellige følelser, og <u>via kontakt med egne følelser</u> utvikle et variert og nyansert bevegelsesrepertoar. Kroppen kan ikke forstås uavhengig av vår totale psykososiale og kulturelle utvikling. Kroppen er personen, og dermed jobber fysioterapeuter ikke bare med kroppslige forhold (<u>kroppslig omstilling</u>). Det skjer en <u>følelsesmessig omstilling</u> der forholdet til egen kropp, problemer, situasjoner og medmennesker endres. Med andre ord, endringene skjer ikke bare i muskel/skjelett-systemet.</i></p> <p><i><u>Kroppens samspill</u>. Kroppens ulike funksjoner påvirker hverandre, og forstyrrelser ett sted skaper andre balanser og forhold i kroppen ellers. Den <u>terapeutiske implikasjonen</u> er at det <u>spilles bevisst på gjensidigheten og samspillet mellom kroppsholdning, muskulatur og pust</u>. Spillet mellom muskulære og respiratoriske bremses står i sentrum (pust og spenninger er gjensidig bindende eller gjensidig frigjørende). <u>Å slippe følelser og å slippe spenninger/pust er uatskillelige prosesser, som igjen legger til rette for bedre holdning</u>. Samtidig brukes <u>strekimpulser</u> for å hjelpe frem den naturlige og frie strekken. Gjennom <u>øvelser og bevegelser stabiliseres omstillingen</u>.</i></p> <p>God kroppsfunksjon/fleksibel kropp henger sammen med kontakt med egne følelser, og avspeiler tilgjengeligheten på følelser.</p>
<p>Analysekategorier utledet fra Øvrebergs redegjørelser av psykomotorisk bevegelsesgruppe.</p>	<p>6.</p>	<p><b>I de psykomotoriske bevegelsene samkjøres pust og strekk</b> (ikke tøyning). Å strekke er en frigjøring. Spenning og pust frigjøres. Kroppen skal endres til bedre bevegelighet og balanse over tid.</p> <p>Når det gjelder trening (bevegelser) med ansente mennesker, har de forskjellige kroppsavsnittene hver sin funksjon. Den ene kroppsfunksjonen er en forutsetning for den andre sett <b>nedefra og opp:</b></p> <p>Fotens plassering, stimulering og bevisstgjøring for trening av svikten, <i>fjæringen</i>, i fot/ankel for bevegelsesresonans gjennom hele kroppen.</p>

		<p><i>Balansetrening</i> i bekkenet slik at brystkasse blir ledig. I de siste 15 årene har man vektlagt balansetrening via føtter/ankler, da 60–70 % av balanseinformasjonen kommer fra føtter/ankler. Kirsten Flagstad sto på scenen med sandaler for balanse og avspent kropp til syngingen.</p> <p>Mobiliserende bevegelser for brystkasse. Pusten er gassutveksling, men også primærsenter for spenning og avspenning. Pusten gir liv til bevegelsene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jo mer vi beveger oss, jo mer må vi puste.</li> <li>- Jo mer uanstrengt pusten er, jo friere beveger man seg.</li> </ul> <p>Armenes bevegelser er en del av de mobiliserende bevegelsene for brystkasse. Armenes frihet og fulle strekk er avhengig av brystkassas mobilitet Pusten må slippe til i bevegelsene.</p> <p>Ledighet i brystkasse øves med andre ord slik at nakke/kjeve bevarer sin <i>frihet</i>. Nakke/hode/kjeve skal unngås å tjene som fiksering for bevegelser. Våre bevegelser er en avveining mellom bevegelse og balanse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nedsatt balanse fører til spenninger i kroppen som igjen hemmer bevegelse og pust.</li> <li>- Spenninger i kroppen (hemmet pust og bevegelse) kan føre til nedsatt balanse.</li> </ul> <p>Derfor er det viktig å trene den økonomiske fordelingen mellom bevegelse og balanse- for å skape en hensiktsmessig bevegelig balanse. Med frihet i kroppens avsnitt menes også at sanseapparatet, tankene og oppmerksomheten skal ha en overordnet funksjon.</p> <p>De ledige bevegelsene må gjentas over tid for at de skal bli reflektoriske. Oppbygging av fysisk utholdenhet er også en prosess over tid. Overføringsverdi: Evnen til å takle/leve med psykiske og sosiale problemer øves.</p> <p>Psykomotorisk fysioterapi er å lete etter bevegelser og pust som har stivnet og stilnet. Ifølge Øvreberg handler psykomotorisk fysioterapi om å avlære ansenhet og å bringe tilbake til en naturlig tilstand.</p> <p>Øvreberg er opptatt av å bruke begreper som indikerer det levende ved kroppen, fremfor det tekniske. For eksempel uttrykkskanal i stedet for uttrykksmiddel, bevegelse fremfor øvelse og endring fremfor omprogrammering.</p>
Analyse kategorier utledet fra Grøtlands redegjørelse om kropp og overskridelse	7.	<p>Omstilling handler imidlertid ikke bare om å leve opp til et kroppsideal, men også om å legge vekt på <i>meningsaspektet</i> i kroppslige væremåter og reaksjoner. Målet er ikke bare omstilling, men også <i>overskridelse</i>.</p> <p>Endring kan omfatte ulike aspekter ved personen og ha ulike tidsperspektiv.</p> <p><b>Omstilling</b> handler altså om å endre vanemessige bevegelses- og spenningsmønstre til fordel for det som er mindre belastende. Fleksibilitet sier noe om personens åpenhet og tilpasning til omverdenen, mens omstillingsevne betegner evne til endring over tid. Like viktig som fleksibilitet og omstillingsevne er stabilitet og varighet. Dette er en forutsetning for å utvikle en stabil identitet og tillit til at en har kapasitet til å mestre skiftende sosiale og kulturelle situasjoner.</p> <p>Vi er alle forskjellige. For noen kan det være viktig å prøve seg ut og utforske muligheter for bevegelse som kilde til mindre belastende bevegelse. For andre er det viktigste å avgrense og holde tilbake, og jobbe med stabilitet og balanse.</p>

		<p>Omstilling er gradvis utvikling i forlengelsen av det som er kjent, mens overskridelse er et kvalitativt brudd. <b>Overskridelse</b> er knyttet til bevissthet og meningsdannelse. Når vi bryter vaner og gjør noe nytt, er det fordi vi har evnen til å tenke gjennom ting, til å reflektere over oss selv og omverdenen-mestre verden annerledes. Men individet må selv bli bevisst hva det er bærer av før noen overskridelse er mulig.</p>
--	--	---

## 5.0 KROPPSFENOMENOLOGISK LESNING

I dette kapitlet vil de teoretiske oppsummeringene/analysekategoriene fra kapittel fire, og mine erfaringer knyttet til den fenomenologiske kroppen, møte kapittel tre om Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Gjennom å anvende de teoretiske oppsummeringene/analysekategoriene i analysen og drøftingen av Stanislavskijs perspektiv ønsker jeg å generere ny kunnskap om dette perspektivet.

I dette møtet har det utviklet seg ulike temaer jeg fant interessante å drøfte, og som jeg nå skal gjøre rede for. Dette møtet har også bidratt til at jeg måtte forholde meg til den skapende kraften i kroppen og Stanislavskijs kunst- og menneskesyn.

I masteroppgaven trekker jeg inn egne erfaringer knyttet til den fenomenologiske kroppen, som hørselshemmet amatørskuespiller og fysioterapeut. Jeg vil med dette vise, med støtte i kroppsfenomenologiske perspektiver, at alle kropper har nervesystem og sanser som gir kroppslige erkjennelser/kroppsopplevelser i ulike «miljøer»-som for eksempel skuespillerkunst og avspenning. Jeg ønsker å vise at alle mennesker/kropper kan gjøre ulike kroppslige erfaringer med skuespillerkunst og avspenning, og *ei morgonstund glida inn på ein veg me ikkje har visst um*. Det betyr at ingen kropper er mer unike enn andre. På den måten «snakker» både de teoretiske oppsummeringene/analysekategoriene og mine egne kroppsfenomenologiske erfaringer til Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Det blir dermed en kroppsfenomenologisk lesning av Stanislavskijs perspektiv på avspenning.

Uttrykket «kroppsfenomenologisk lesning av Stanislavskijs avspenningskategori» innebærer, slik jeg ser det, en sammensmelting mellom Stanislavskijs perspektiv på avspenning, de teoretiske oppsummeringene/analysekategoriene og egne erfaringer knyttet til den fenomenologiske kroppen. Metodisk har jeg valgt å trekke inn egne erfaringer først etter avsnitt 5.5 om den indre kontrollen/iakttageren og forsvar av stillinger. Dette fordi jeg ser det som vanskelig å dele egne erfaringer opp i temaer som avspenning og skuespillerkunst, da disse erfaringene er flettet inn i hverandre. Resten av de kroppsfenomenologiske erfaringene trekker jeg inn etter avsnitt 5.6 om kroppens bevegelser. Her gjør jeg rede for egne erfaringer med bevegelse som en måte å fjerne anspenthet på for å skape skuespillerkunst.

Jeg vil gjøre oppmerksom på at man kan se på andre kroppsorienterte tilnærminger både innen fysiske og psykologiske terapiformer. I mitt prosjekt har jeg valgt å avgrense det til den psykomotoriske fysioterapitradisjonen.

### 5.1. En bro mellom det objektive og subjektive?

I det første besøket gjorde Paul rede for hvilke konsekvenser overflødige spenninger i en kroppsdel (som taleorgan, bein, armer, rygg, hals, skuldre, ansikt, mellomgulv/pust) kunne få for det fysiske uttrykket i selve kroppsdelene (Stanislavskij, 1998, s. 166 og s. 167). Dette viser en forståelse av kroppen som en maskin, der deler og funksjoner ses på som atskilte og uavhengige av hverandre. Det sentrale i den erfaringsbaserte forståelsen av kropp i psykomotorisk tankemåte, er at kroppens ulike funksjoner påvirker hverandre, og at forstyrrelser ett sted skaper andre balanser og forhold i kroppen ellers. Det er en gjensidighet og samspill mellom kroppsholdning, muskulatur og pust. Å slippe følelser og å slippe spenninger/pust er uatskillelige prosesser som igjen legger til rette for bedre kroppsholdning.

I det samme besøket forteller Paul om Tortsovs beretning om skuespilleren<sup>1</sup> i *Mit liv i kunsten* som hadde en sterk tilbøyelighet til muskelspenninger og som «arbejdede med at passe på seg selv, til det blev ham en uafbrudt mekanisk vane (Stanislavskij, 1998, s. 168). Uttrykket «å passe på seg selv» gir på mange måter assosiasjoner til den psykiske, reflekterende subjektive og intuitive kompetansen ved kroppen. «Å passe på seg selv» gir inntrykk av at kroppen som objekt skal stå i forhold til det psykiske, reflekterende subjektive og tanken. Jeg undrer meg over at denne evnen skal bli en «uavbrutt mekanisk vane». Begrepet «mekanisk» gir assosiasjoner til forståelsen av kroppen som et objekt som ikke skal stå noe i forhold til det psykiske, det reflekterende subjektive og tankene. Jeg tolker det som at Stanislavskij prøver å bygge bro mellom det objektive og subjektive. Det gjør at det mekaniske får en dypere og nyansert betydning. Det er ikke noe skille mellom subjekt og objekt, men snarere en helhet.

Det samme fenomenet ser jeg også i det andre besøket. Det tar for seg den indre kontrollen/iakttageren som inngangsport til å fjerne overflødige spenninger og bringe musklene i naturlig tilstand-både i hverdagen og på scenen, i rolige øyeblikk og i kulminasjonsøyeblikk. Her blir det fremhevet at denne innstillingen, å iaktta seg selv og fjerne all overflødig spenning, skal utvikles, slik at det blir en «underbevidst mekanisk tilvænning; ja den maa endda blive en almindelig vane, en naturnødvendig trang» (Stanislavskij, 1998, s. 170) også i øyeblikk som krever sterke og sjelelige og kroppslige kraftutfoldelser (Stanislavskij, 1998, s. 170). «Å iaktta seg selv» gir, på samme måte som «å passe på seg selv»,

---

<sup>1</sup> Skuespilleren er Stanislavskij selv.

assosiasjoner til at kroppen som objekt står i forhold til det psykiske, reflekterende subjektive og tankene. Jeg undrer meg derfor over at denne evnen skal bli både *mekanisk* tilvenning og *naturnødvendig* trang. Det kan det se ut som om Stanislavskij overskrider dualismen i rendyrket form, gjennom å skille mellom det objektive og subjektive. Det legges et premiss som bygger bro mellom det objektive og subjektive.

I det syvende besøket gir Stanislavskij uttrykk for en forståelse av at kroppen er en maskin. Her tar han for seg isolerte bevegelser i leddene og bevegelser i rekkefølge som inngangsport til naturen - det vil si harmoniske, rene og klare bevegelser uten kompenserende unoter. Paul beskriver her Tortsov «som saadan en slags mekaniker har taget os alle sammen, hver for sig, og skruet os helt fra hinanden, skilt os ad i vores enkelte bestanddele, i små knogler og led og muskler, vasket, rensset og smurt hele historien, samlet os sammen igjen, sat alting paa plads og skruet det fast» (Stanislavskij, s. 182 og s.183). Dette viser en dualistisk forståelse av kropp. Hver del av kroppen betraktes som små maskiner eller deler av et større maskineri. Kroppen blir oppfattet som et instrument. På samme måte som musikeren bruker musikkinstrument for å skape kunst, er kroppen et instrument å skape kunst med for skuespilleren. Stanislavskij er opptatt av at denne kroppen må være avspent for å kunne skape kunst. I det syvende besøket, framstår det som at Stanislavskij mener at kroppen også skal betraktes som instrument når det gjelder å oppnå avspenning. Men kroppen er ikke bare et instrument. I den erfaringsbaserte forståelsen av kropp og i psykomotorisk tankemåte er kroppen en levende og samspillende enhet. Kropp og psyke er innbyrdes avhengige av hverandre, det vil si at enhver følelse er en subjektiv opplevelse, bevegelse og pust. Det livet vi lever, preger oss, ikke bare psykisk og sosialt, men også kroppen. Og som jeg har fremhevet tidligere, påvirker kroppens ulike funksjoner hverandre. Denne forståelsen av kropp er sentral når det gjelder å forstå hvorfor overflødige spenninger oppstår i kroppen. Den er også sentral når det gjelder hvilke handlemåter som må til for å redusere overflødige spenninger.

For å oppsummere: At Stanislavskij i det første besøket fremhever at overflødige spenninger i én kroppsdel får konsekvenser for kun den kroppsdel, viser et syn på kroppen som en maskin, der deler og funksjoner forstås adskilt og uavhengig av hverandre. Samtidig kan det se ut som om han prøver å bygge bro mellom kroppen som objekt og det psykiske, det reflekterende subjektive, det intuitive og tankene. Dette ser i når han snakker om «å passe på seg selv» til det blir en uavbrutt mekanisk vane, i forbindelse med å redusere overflødige

spenninger i kroppen. Dette ser vi også i det andre besøket, når han gjør rede for den indre kontrollen/iakttageren som en måte å fjerne overflødige spenninger i kroppen. Stanislavskijs forståelse av mekanisk er ikke dualistisk mekanisk, men mer dialektisk. Det vil si at kropp og psyke virker inn gjensidig på hverandre. I det syvende besøket, om kroppens bevegelser, viser han en dualistisk forståelse av kropp. Hver del av kroppen betraktes som små maskiner eller deler av et maskineri. Den indre kontrollen/iakttageren som inngangsport til avspenning viser at deler av Stanislavskijs perspektiv på avspenning har vært helhetlig tenkt og praktisert fra begynnelsen av.

## **5.2. Avspenning-ikke en viljesak**

Psykomotorisk fysioterapi er ikke en avspenningsmetode. Avspenning er imidlertid ikke en viljesak, da det å være anspent og avspent er like mye emosjonelle som fysiske tilstander. Avspenning er det motsatte-det vil si å gi slipp på kontroll. I psykologisk forstand er muskelspenningers funksjon å regulere følelser. Spenninger har en kontrollfunksjon og holder følelser tilbake. Å gi slipp på spenninger betyr dermed å slippe til tilbakeholdte følelser. Det skjer en endring av kroppsholdning, spenning og pust gjennom omstilling. Avspenningseffekten er et ledd i frigjøringen av pusten. Frigjøring av pusten skjer ut ifra hensynet til spenningers følelsesmessige innhold. Det engelske ordet for omstilling er *readjustment* (Thornquist, 2010, s. 203).

Det interessante er å finne ut hva Stanislavskij egentlig mener med avspenning sett opp mot omstilling av kroppsholdning, spenning og pust. Er avspenning en viljesak eller ikke en viljesak i Stanislavskijs perspektiv på avspenning? Betyr avspenning å redusere overflødige spenninger gjennom å kontrollere eller gjennom å gi slipp på kontrollen over overflødige spenninger? I den psykomotoriske tradisjonen er det å slippe følelser og det å slippe spenninger og pust uatskillelige prosesser, som igjen legger til rette for bedre kroppsholdning.

## **5.3 Frigjøring av ekte og fine følelser gjennom avspenning**

Stanislavskij forteller gjennom hovedpersonen Kostja, og gjør rede for Kostjas kroppslige erfaringer med avspenning. I avsnittet om presentasjonen av kapittel 6 (3.2) fremhevet jeg at Kostja opplever noe som illustrerer sammenhengen mellom det fysiske og det psykiske. «Jo sterkere jeg klemte, desto fastere sad min sjælelige 'klap'. Og omvendt: jo mer mine sjælelige klapper pressede sig fast, jo sterkere klemte jeg næven om askebægeret» (Stanislavskij, 1998, s. 165). Jeg forstår ordet «klap» som blokkering. Jo hardere han klemte

om askebegeret (mer overflødige spenninger i kroppen), jo mer blokkerte han følelsene. Og motsatt, jo mer følelsene ble blokkert, jo hardere klemte han askebegeret (mer overflødige spenninger i kroppen), slik at han til slutt knuste askebegeret. Tar vi utgangspunkt i psykomotorisk tanke- og handlemåte, er dette et godt bilde på at spenninger har en kontrollfunksjon, det vil si at spenninger brukes for å holde igjen følelser. Men det betyr ikke at overflødige spenninger skal reduseres gjennom kontroll og viljestyring. Kostja bruker spenninger for å holde igjen følelsene. For å slippe disse spenningene må han slippe til tilbakeholdte følelser, og dermed frigjøres også pusten.

I det første besøket formidler Paul at Kostjas uhell fikk Tortsov til å endre undervisningsplanen og trekke inn muskelavspenningen mens de jobbet med den indre teknikken, psykoteknikken. Tortsov ble klar over at overflødige spenninger i kroppen, også ubetydelige som ikke alltid er lett å finne, virker ødeleggende på rolleinnlevelsen. Han ble klar over at overflødige spenninger kan hindre skuespilleren i å spille, ikke bare fysisk, men også følelsesmessig. Overflødige spenninger kan hindre det fysiske uttrykket i kroppens ulike deler, fornemmelsen, erindringen, det indre sjelelige arbeidet og frigjøringen av ekte og fine følelser til rollen samt skuespillerens helse. Derfor ble avspenning viktig (Stanislavskij, 1998, s.166, s.167, s.168 og s. 169). Kostja erfarte med egen kropp og Tortsov oppdaget at en avspent kropp er viktig for å frigjøre ekte og fine følelser. Dette viser en forståelse av samspill og gjensidighet mellom kropp og følelser. Denne forståelsen finner vi også i den psykomotoriske tradisjonen. De overflødige spenningene i kroppen binder følelsene og låser dem, slik at de blir utilgjengelige for skuespilleren i rollefortolkningen. Det fører til lite «levende» skuespillere som ikke har tilgang til å kanalisere egne følelser inn i arbeidet med rollen. Jeg forstår dermed ekte og fine følelser som følelser man får tilgang til gjennom en avspent kropp. Det betyr at man ikke skal erstatte følelsene med å spenne seg, men følelsene få fritt utløp. Det handler ikke om å formidle følelser på en anstrengende måte, men om å la følelsene strømme slik at publikum blir nysgjerrig og empatisk.

Stanislavskij har som grunnpremiss at overflødige spenninger hemmer det kunstneriske arbeidet samt er uheldig for skuespillerens helse. Det viser at Stanislavskij har en helhetlig forståelse av kroppen.



#### **5.4 Den indre kontrollen/iakttageren**

Tidligere påpekte jeg at det kan se ut som om Stanislavskij prøver å bygge bro mellom kroppen som objekt og det psykiske, det reflekterende subjektive, det intuitive og tankene. Dette ser man når han snakker om «å passe på seg selv» og den indre kontrollen/iakttageren som en måte å redusere overflødige spenninger i kroppen.

Den indre kontrollen/iakttageren framstår grunnleggende kompetanse og sentral i Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Den refereres til i alle besøkene, unntatt i det syvende besøket, som handler om kroppens bevegelser.

Den indre kontrollen/iakttageren beskrives i det andre besøket, hvor det blir formidlet at Tortsov hadde berettet at det er umulig å bli kvitt all overflødig spenning i kroppen (Stanislavskij, 1998, s. 169). Det blir påpekt at «hos nervøse mennesker er muskelspændinger uundgaaelige i alle livets øjeblikke. Hos skuespilleren, der er jo ikke mer end et menneske, vil de altid opstaa, naar han skal til at optræde offentligt» (Stanislavskij, 1998, s. 169). For å utrydde dette er det viktig å kjempe imot, og det består i at man i sitt indre skaffer seg en slags kontroll, en iakttaker som skal passe på at det ikke finnes overflødige spenninger noen steder i kroppen, ikke bare når man står på scenen men også i livet ellers (Stanislavskij, 1998, s. 169 og 170). Det må øves hver dag på skolen og i det daglige liv for at det skal bli en vane (Stanislavskij, 1998, s. 169, 170 og 171).

Den indre kontrollen/iakttageren er også sentral i det tredje og fjerde besøket. Det tredje besøket handler om tyngdekraften i liggende stilling som nøkkel til avspenning. Én øvelse består i å ligge på ryggen, for eksempel på gulvet, og legge merke til muskler i kroppen som er overflødig spente. Deretter skal man forklare med ord hvilke områder det gjelder, for så å slappe av disse musklene (Stanislavskij, 1998, s. 171). I dette besøket kommer det frem at Tortsov hadde berettet at en skuespiller må lære å se, gå og snakke på nytt, som et barn. Alle vet hvordan man ser, går og snakker i det daglige, men ifølge Tortsov gjør dessverre de fleste det forsert, og ikke som naturen vil ha det til. På scenen er det viktig å kunne se, gå og snakke mer naturlig enn det vi gjør til daglig. Dette er viktig både fordi det forserte blir synlig på scenen, og fordi det forserte påvirker skuespillerens velbefinnende på scenen (Stanislavskij, 1998, s. 172 og s. 173). I det fjerde besøket gjøres det rede for skjerping av den indre kontrollen/iakttageren i sittende, knelende og stående stilling. På samme måte som i den

liggende øvelsen skal man stedfeste og nevne de musklene som er overflødig spente (Stanislavskij, 1998, s. 174).

I det femte besøket, om likevektens lover og stillinger, fremheves det at det i de andre stillingene ikke bare handler om å legge merke til muskler i kroppen som er overflødig spente, for så å avspenne dem. Det handler også om å finne tyngdepunktet i hver enkelt stilling, for ikke å komme ut av likevekt. Tortsov hadde forstått hvor viktig det er å finne tyngdepunktet som betinger likevekten, og at musklene kun spennes så mye som en høyt utviklet likevektfønnelse krever av dem (Stanislavskij, 1998, s.175 og s. 176). Balanse og avspenning henger sammen.

Den indre kontrollen/iakttageren viser først og fremst at det ikke er en observatør, men indre erfaringsviten som får plass, og som «gir beskjed» om overflødige spenninger i kroppen. Å kjempe imot og skaffe seg en slags kontroll kan gi inntrykk av at avspenning er en viljesak. En iaktager som passer på, kan på sin side tolkes som å bli bevisst sine overflødige spenninger og slappe av musklene både på scenen og i privatlivet. Dette ligner litt på det vi finner i den psykomotoriske fysioterapitradisjonen. I denne tradisjonen handler det om å bli bevisst på overflødige spenninger i kroppen. Overflødige spenninger ett sted kan skape andre balanser og forhold i kroppen ellers. Derfor spilles det bevisst på gjensidigheten og samspillet mellom kroppsholdning, muskulatur og pust. Som jeg nevnte tidligere, betyr det å slippe overflødige spenninger å slippe til tilbakeholdte følelser. Når man slipper til tilbakeholdte følelser, frigjør man overflødige spenninger og pust, noe som igjen legger til rette for bedre kroppsholdning. Det betyr dermed at enhver følelse er en subjektiv opplevelse, bevegelse og pust. Å bremse følelser og å bremse bevegelse og pust er samtidige og uatskillelige prosesser. Hva skjer når vi blir redde? Jo, vi spenner oss og er påholdne i pusten. Når faren er over, trekker vi et lettelsens sukk. God kroppsfunksjon og en fleksibel kropp henger dermed sammen med kontakt med egne følelser, og avspeiler tilgjengeligheten på følelser.

Jeg tolker det som at den indre kontrollen/iakttageren handler om å avlære anspenhet og bringe musklene i en naturlig tilstand. Omstilling i den psykomotoriske tradisjonen handler også om å avlære anspenhet og bringe tilbake en naturlig tilstand. Omstilling handler om å lete etter bevegelse og pust som har stivnet og stilnet. Men vi er alle forskjellige. Omstillingsevne, det vil si evne til endring over tid, er sentralt. Noen klarer å endre vanemessige bevegelses- og spenningsmønstre til fordel for det som er mindre belastende.

Når endring er oppnådd, er stabilitet og varighet viktig for å mestre hverdagen. For andre er det viktigste å avgrense og holde tilbake, og å jobbe med stabilitet og balanse. Endringspotensialet varierer fra person til person. Det varierer fra person til person hvor mye anspenning de klarer å skrelle av kroppen. Det vil også være individuelle behov, basert på hva man er vant til og hva kroppen tåler.

I psykomotorisk fysioterapi handler det ikke bare om omstilling, men også om å legge vekt på meningsaspektet i kroppslige væremåter og reaksjoner. Målet er ikke bare omstilling, men også overskridelse. Overskridelse betyr at når vi bryter med vaner og gjør noe nytt, er det fordi vi har evnen til å tenke gjennom ting, til å reflektere over oss selv og omverdenen- mestre verden annerledes. Men individet må selv bli bevisst hva det er bærer av før overskridelse er mulig. Gjennom refleksjon med egen kropp og sanseapparat kan bli kjent med nye sider ved seg selv.

Også i det tredje og fjerde besøket beskrives den indre kontrollen/iakttageren. Den indre kontrollen/iakttageren gjennomføres både i liggende stilling og i andre stillinger, som sittende, knelende og stående. Den indre kontrollen/iakttageren beskrives som å legge merke til muskler i kroppen som er overflødig spente, og slappe dem av. Å finne tyngdepunktet i hver enkelt stilling for ikke å komme ut av likevekt er også avgjørende for å oppnå en avspent kropp. Dette tolker jeg som at den indre kontrollen/iakttageren ikke skal dømme og kontrollere, men heller bli bevisst sine overflødige spenninger, og fornemme tyngdepunkt og likevekt for å oppnå en avspent kropp.

Det er dette jeg mener med «somatisk selvrefleksjon», der kropp og psyke er en helhetlig intelligent aktør. Det dreier seg om en form for kroppstenkning der man reflekterer *med* egen kropp og sanseapparat. Det er ikke subjektet som tenker over objektet, det vil si kropp og sanser.

Den indre kontrollen/iakttageren praktiseres først i liggende stillinger, og deretter i andre stillinger, som sittende og stående. Rekkefølgen er nok ikke tilfeldig. Fordi det er mye mer flate mot underlaget i liggende stilling enn i stående stilling, stilles det også mindre krav til likevekt i liggende enn i stående.

I den psykomotoriske tradisjonen er også balanse sentralt for en avspent kropp. Nedsatt balanse i for eksempel stående kan bidra til at man kompenserer med å generere overflødige

spenninger i kroppen, som igjen hemmer bevegelse og pust. Gudrun Øvreberg berettet om sitt møte med sangeren Kirsten Flagstad. Hun sto alltid på scenen med sandaler når hun skulle syng. Det er viktig å ha bakkekontakt på scenen. Hvis man ikke har balanse og står godt, settes kompensierende krefter inn som overflødige spenninger i kroppen, noe som skaper påholdenhet i pusten og som igjen kan påvirke stemmen negativt (samtale med Gudrun Øvreberg, august 2011).

#### **5.4.1 Å trene kroppens oppmerksomhet-oppmerksomt nærvær**

Hva mener Stanislavskij egentlig? Mener han at man skal kontrollere overflødige spenninger eller gi slipp på kontrollen over dem? Den indre kontrollen/iakttageren handler om å kjenne etter hvor i kroppen det er overflødige spenninger og slappe dem av, samt å fornemme tyngdepunkt og likevekt for å oppnå en avspent kropp. Stanislavskij bygger en bro mellom kroppen som objekt, der overflødige spenninger skal reduseres gjennom kontroll, og den sansende og fenomenologiske kroppen, der overflødige spenninger reduseres gjennom å gi slipp på kontrollen. Stanislavskij forholder seg ikke til dualismen i rendyrket form gjennom å skille radikalt mellom det objektive og subjektive, men skaper skjæringspunktet mellom disse.

Jeg har forholdt meg til den danske og engelske oversettelsen av *En skuespillers arbejde med sig selv*. Dette åpner nye spørsmål om hva det russiske og det engelske ordet for den indre kontrollen/iakttageren er. Uttrykket «den indre kontrollen» assosieres med at overflødige spenninger skal fjernes gjennom kontroll, mens begrepet «iakttager» er mindre rigid. Begrepet «iakttager» assosieres mer med det subjektive og bevisste. Hvis vi ser på den engelske oversettelsen av begrepet «den indre kontroll/iakttageren», som er «an observer or monitor in yourself» (Stanislavskij, 2010, s. 122), gir den også assosiasjoner til noe som er mindre rigid enn «kontroll». Jeg er klar over at oversettelsesproblemet er til stede. Selv om man kan oversette teknisk fra russisk til andre språk, så er det i beskrivelsen av praksis at man først kan forstå hva Stanislavskij mener.

Vi ser i beskrivelsen av den indre kontrollen/iakttageren at den skal innarbeides så den blir automatisk. Det er i dag en vanlig måte å tenke praksiskunnen på. Når man for eksempel skal lære å sykle, vil man i begynnelsen rette oppmerksomheten mot hvordan man gjør det. Etter hvert som man kan sykle, gjør man det automatisk.

Vi ser også i beskrivelsen av den indre kontrollen/iakttageren at Stanislavskij viser en forståelse av at det livet vi lever, preger oss kroppslig. Det betyr at det livet vi lever, kan

skape overflødige spenninger i oss. Denne forståelsen finner vi også i den psykomotoriske tradisjonen. Hos skuespilleren oppstår også overflødige spenninger på grunn av nervøsitet for å opptre på scenen. Den indre kontrollen/iakttageren skal skrelle av ansenheten som følge av det livet vi lever og nervøsiteten for å opptre.

Det betyr at skuespillerkroppen kan ta med seg overflødige spenninger fra hverdagskroppen, som igjen kan binde følelsene, slik at de ikke blir tilgjengelige for skuespilleren i rollen.

#### **5.4.2 Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer med den indre kontrollen/iakttageren**

Stanislavskij forteller gjennom hovedpersonen Kostja, og gjør rede for Kostjas kroppslige erfaringer med den indre kontrollen/iakttageren i de ulike stillingene. I det tredje besøket tar Kostja frem katta og plasserer den på en myk pute i sofaen. Katta etterlater seg et fullstendig avtrykk av hele sin kropp, og Kostja finner ut at han vil lære av den hvordan man skal ligge og hvile med avslappede muskler (Stanislavskij, 1998, s. 172). Han legger seg derfor på sofaen ved siden av katta og iakttar den mens den sover. Deretter prøver han å etterligne dyrets måte å ligge på. Han erfarer imidlertid at det ikke er så enkelt å ligge uten at en eneste muskel er spent og la alle deler av kroppen hvile mot underlaget. Det vanskelige er ikke å oppdage hvilke muskler som er unødvendige spente og frigjøre disse spenningene. Det som er vanskelig for Kostja, er at så snart han er fri for én spenning, dukker det opp en annen, og så en tredje. Gjennom øvelsen lærer han å skille ut fornemmelser han aldri har lagt merke til før. Det er det som gjør at han stadig kan finne flere og flere steder hvor han spenner seg. Etter en stund lykkes det Kostja å frigjøre spenninger i skuldrene og i halsområdet. Han føler ikke noen fysisk fornyelse, men blir klar over hvor mange unødvendige muskelspenninger han går med uten å vite det. Han oppnår ikke full avspenning av alle musklene, men føler han får en forsmak på hva han en gang kan komme til å føle. Det han opplever som vanskeligst, er at han blir forvirret av sine muskelfornemmelser. Han føler at han ikke får noen egentlig hvile ved å ligge slik. Etter hvert lykkes det ham å slappe av de sterkeste spenningene og innsnevre sin konsentrasjonskrets til sin egen nese. Deretter faller han gradvis i søvn som katta. Han forstår at muskelavspenning og samtidig innsnevring av oppmerksomhetssirkelen er et godt sovemiddel (Stanislavskij, 1998, s. 173 og s. 174). I det fjerde besøket, om den indre kontrollen/iakttageren i andre stillinger enn i liggende, fremhever Leo at man i hver enkelt stilling må slappe av muskelgruppene én etter én. Dette krever skjerpet iakttagelse fra den indre kontrollens side. Det kreves med andre ord en vel trent oppmerksomhet som raskt kan innstille seg på å skjelne mellom de forskjellige kroppslige fornemmelsene. Kostja erfarer at

det er lettere i liggende stilling å kjenne hvilke muskler som skal være spente og hvilke som ikke skal være det (Stanislavskij, 1998, s. 175). Også når det gjelder tyngdepunktet og likevekten som fokus for den indre kontrollen/iakttageren i det femte besøket, eksperimenterer Kostja med katta. Han puffer til den, kaster den i lufta, vender den opp ned og prøver å velte den, men det viser seg å være umulig. Slik han forstår det, faller den ikke før den har lyst til å falle (Stanislavskij, 1998, s. 176).

Det at Stanislavskij lar Kostja gjøre kroppslige erfaringer med den indre kontrollen/iakttageren i de ulike stillingene, kan tolkes som at Stanislavskij har samme forståelse for kroppen som Merleau-Ponty, nemlig at kroppen er intensjonal. Kostja er kroppslig forankret i avspenning, og gjennom sine sansninger oppnår han kroppsopplevelser. Kostjas kropp prøver «å få tak i» og «forstå» avspenning. Kostjas kroppsfenomenlogiske erfaringer viser at den indre kontrollen/iakttageren også betyr å utvikle en vel trent oppmerksomhet som kan skjelne mellom de kroppslige fornemmelsene, og at det også er en forutsetning for en avspent kropp. I psykomotorisk fysioterapi har tankene og oppmerksomheten en slags overordnet funksjon når det gjelder å oppnå en avspent kropp. Det er et eksempel på at den indre kontrollen/iakttageren ikke skal dømmes og kontrollere, men oppdage og være med på den fenomenologiske ferden inn i og gjennom kroppen, på veien mot å avlære anspenthet og bringe tilbake til det naturlige. Stanislavskij lar Kostja lære via kroppen, og etter hvert får han mer kunnskap og praksiskunnen om kroppens intelligens.

Kostjas kroppsfenomenlogiske erfaringer viser at den indre kontrollen/iakttageren på mange måter handler om overskridelse, i den forstand at Kostja gjennom merking med kroppen og sansene øver på å bli kjent med nye sider ved seg selv. Hans kroppsfenomenologiske erfaringer er eksempler på erfaringer rundt muskelfornemmelser der han oppdager noe nytt, noe umodent og er på sporet av noe banebrytende for egen kropp. For Kostja handler det om *ein morgonstund glida inn på ein veg me ikkje har visst um*. Det vil si en rikere, mer parat og sensitiv kroppslig oppmerksomhet rundt sin egen skuespillerkropp. Gjennom merking med kroppen og sansene oppdager han nye sider ved sin egen kropp.

Den indre kontrollen/iakttageren betyr også å utvikle en vel trent oppmerksomhet som kan skjelne mellom de kroppslige fornemmelsene som er en forutsetning for en avspent kropp. Jeg har valgt å drøfte dette samlet i neste avsnitt om den indre kontrollen/iakttageren og forsvar av stillinger.

Merleau-Ponty hevder at kroppen har sin egen forståelse, som ikke er den samme som forstanden. Descartes hevder at kroppen er åsted for forvirring og uklarhet. Jeg påpekte tidligere at Stanislavskij bygger bro mellom det subjektive og objektive. Det er ikke rart at Stanislavskij kan virke selvmotsigende i sine meninger under Kostjas kroppsfenomenologiske ferd. Kostja erfarer med kroppen og sansene, men han gir også uttrykk for tvil om det han kjenner. Det å erfare med kroppen innebærer å kjenne etter, stille spørsmål og å være både sikker og i tvil. Kostja prøver å finne frem til en dypere kroppserfaring som er mindre rasjonell.

### **5.5 Den indre kontrollen/iakttageren og forsvar av stillinger**

Den indre kontrollen/iakttageren er også sentral i det sjette besøket, som handler om å forsvare stillinger. Her fremheves det at hver enkelt av stillingene ikke bare skal kontrolleres gjennom den indre iakttager og gjennom denne frigjøres for overflødige spenninger, «men ogsaa *forsvares*» (Stanislavskij, 1998, s. 177). Dette vil si at innbilningskraften og «det magiske hvis» er nødvendig for at stillingen får liv og blir til en meningsfull handling. I det øyeblikket stillingene forsvares, er de ikke lenger bare tilfeldige stillinger. De får et formål og en hensikt, og blir dermed en handling som har en betydning, og ikke bare er en aktivitet (Stanislavskij, 1998, s. 176 og s. 177). I kapittel 6 i *En skuespillers arbejde med sig selv* fremheves det at enhver gestus, enhver stilling som blir inntatt på scenen, består av tre stadier. Det første er den overflødige spenningen som oppstår på grunn av nervøsitet knyttet til det å opptre. Det andre er den indre kontrolløren/iakttageren for å fjerne disse spenningene. Det tredje er å ha klart for seg hva som er den egentlige meningen med stillingen/gestusen, så fremt den ikke i seg selv forekommer naturlig og troverdig (Stanislavskij, 1998, s. 178). Det vil si «*Spændheten, avslappelsen og motiveringen*» (Stanislavskij, 1998, s. 178).

Stanislavskij illustrerer dette gjennom blant annet Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer. Kostja legger katta ved siden av seg og begynner å kjæle med den. Men i stedet for å bli liggende, hopper den ut av hendene på Kostja, ned på gulvet, står stille et øyeblikk og lister seg stille og lydløst mot et hjørne i stuen, hvor den åpenbart lukter et bytte. Kostja følger oppmerksomt hver eneste av kattas bevegelser. For ikke å miste den av syne, og siden hans skadde og forbundne hånd hemmer hans bevegelser, blir han nødt til å innta en vanskelig stilling. Han setter inn den indre kontrollen og spenner de musklene som er nødvendige for stillingen, og følgelig kommer stillingen frem av seg selv, da det er en mening med den, en hensikt: han vil følge dyrets bevegelser. Men så flytter han oppmerksomheten fra katta til seg

selv, og oppmerksomheten blir med en gang spredt. Det bidrar til at det oppstår overflødige spenninger her og der, og at unødvendige muskler gir seg til å jobbe med. Hele meningen med bevegelsen og stillingen forsvinner (Stanislavskij, 1998, s. 178 og 179).

Hver enkelt stilling skal gjennomgås av den indre kontrollen/iakttageren for å oppnå en avspent kropp. En avspent kropp er viktig for at innbilningskraften og «det magiske hvis» skal virke, slik at stillingene får liv og blir en meningsfull handling. Stillingene får et formål og en hensikt for skuespilleren. Det er altså gjennom forsvar av stillinger, og gjennom aktivering av innbilningskraften og «det magiske hvis», at skuespillerkunst skapes. Stanislavskij gir oss videre innblikk i Kostjas kroppsfenomenologiske ferd. Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer viser at oppmerksomheten mot formålet, hensikten, meningen og motivasjon med stillingen er en forutsetning for en avspent kropp, som igjen er viktig for at innbilningskraften og «det magiske hvis» skal virke og skuespillerkunst skapes. Han erfarer også på sin kropp at når han flytter oppmerksomheten bort fra innbilningskraften og «det magiske hvis», det vil si det naturlige formålet, hensikten, meningen og motivasjon med stillingen, og begynner å iakttå egen kropps arbeid, blir oppmerksomheten spredt. Han erfarer at det oppstår overflødige spenninger i kroppen, og meningen med stillingen forsvinner. Skuespillerkunsten forsvinner. Stanislavskij viser at Kostja begynner å ane forbindelsen til tilstedeværelsen. Kostja har oppdaget hvor grunnleggende avspenning er for å kunne være skapende, for å være til stede og for å kunne erfare estetisk. Kostja oppdager igjen noe nytt og gjør noe nytt med egen kropp. Jeg velger å drøfte begrepet tilstedeværelse nærmere i avsnittet om kunstens autonomi (5.5.2).

Som tidligere nevnt, innebærer den indre kontrollen/iakttageren også å utvikle en vel trent oppmerksomhet som kan skjelne mellom de kroppslige fornemmelsene, som igjen er en forutsetning for en avspent kropp. Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer viser også at konsentrert oppmerksomheten er nødvendig, ikke bare for å oppnå en avspent kropp, men også for skuespillerkunst. I sin bok *Flow* definerer Mihaly Csikszentmihalyi oppmerksomheten som en *psykisk energi*. Han påpeker at gjennom å konsentrere oppmerksomheten som en stråle av energi, kan man oppnå mål. Spres oppmerksomheten, mister man konsentrasjonen om målet. Dette eksemplifiserer han gjennom å forklare at en musiker strukturerer sin oppmerksomhet slik at han konsentrerer seg om lydneyanser som vanlige mennesker ikke er bevisste om-dette fordi de har trent sin oppmerksomhet til å bearbeide signaler som ellers ha ville ha passert ubemerket (Csikszentmihalyi, 2003, s. 52, s.



54 og s. 55). Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer viser at når han strukturerer oppmerksomheten slik at han konsentrerer seg om innbilningskraften og «det magiske hvis»-det vil si det naturlige formålet, hensikten, meningen og motivasjonen med stillingen-oppnår han en avspent kropp og skuespillerkunst. Når oppmerksomheten blir spredt, oppstår og vedlikeholdes overflødige spenninger i kroppen, og skuespillerkunsten blir fraværende. Kostjas skjønner betydningen av å trene på å konsentrere oppmerksomheten og anvende denne energien for å oppnå en avspent kropp og forme skuespillerkunsten. Dette viser at å rette oppmerksomheten mot innbilningskraften og «det magiske hvis» bidrar til å redusere overflødige spenninger i kroppen. Når oppmerksomheten blir spredt, oppstår overflødige spenninger i kroppen, og innbilningskraften og «det magiske hvis» hemmes. Det viser det gjensidige samspillet mellom oppmerksomheten og kroppen. Konsentrert oppmerksomhet skaper avspenning, mens spredt oppmerksomhet skaper overflødige spenninger. Csikszentmihalyi definerer oppmerksomheten som psykisk energi. Det blir dermed en forståelse av gjensidig samspill mellom det psykiske og fysiske, som vi finner i den psykomotoriske fysioterapitradisjonen. Jeg trakk tidligere frem at oppmerksomheten er overordnet i denne tradisjonen.

### **5.5.1 Teknikkens begrensning**

Det å forsvare stillinger er altså inngangsporten til levende og virkelig handling, og til at naturen kommer til hjelp slik at *hele* kroppen løser oppgaven på riktig måte. Dette kan tolkes som at skuespillerkunsten ikke skal tvinges eller kontrolleres frem, men at man må gi slipp på kontrollen, slik at overflødige spenninger reduseres og innbilningskraften får lov til å virke. Dette er mer i psykomotorisk fysioterapis ånd. Dette er også i samsvar med at «naturen selv styrer en levende organisme meget bedre end den bevidste og berømmelige theaterteknik» (Stanislavskij, 1998, s. 178). Med andre ord, kunst skapes gjennom psykofysisk forsvar av stillinger og ikke gjennom mekanisk teknikk. Dette er også i tråd med den psykomotoriske tradisjonen, som er opptatt av en levende tilnærming til kroppen fremfor en teknisk tilnærming. Følelser kan ikke «bestilles». I et intervju med Rushprint meddeler regissør og pedagog Tyra Tønnesen at hun råder regissører som jobber med Stanislavskij-skuespillere om ikke «å bestille» følelser. Regi som «å bli sint» eller «gråt» er normalt å regne for dårlig takt og tone og vitner om uvitenhet. Det gjelder heller å vekke skuespillerens fantasi, å skape omstendigheter som avføder følelsene (Stene, 2011). Å bestille følelser er dermed en teknisk

tilnærming til kroppen, mens det å aktivere innbilningskraften og avføde følelsene er en mer levende tilnærming til kroppen.

Dette kan igjen settes i sammenheng med at Stanislavskijs tanker om skuespillerkunst var revolusjonerende i hans tid. Ifølge Braanaas representerte Stanislavskij den russiske teaterrevolusjonen (Braanaas, 1999, s. 302). Før Stanislavskij fantes det ikke en metode for hvordan skuespillere skulle lære å oppøve de indre bevegelsene som kunne føre til en skapende scenisk prosess (Braanaas, 1999, s. 107). Malochevskaja siterer Stanislavskij når hun fremhever «Stanislavskijs-systemets» hovedmål: «Vi ble født med denne evnen til å skape, med dette 'systemet' i oss. Men det merkelige er at vi mister det vi har fått fra naturen, i det øyeblikket vi står på scenen. I stedet for å skape noe som er ekte, begynner vi å late som, vi overspiller og ødelegger vår organiske natur» (Malochevskaja, 2002, s. 16). Og forklaringen ligger i alt det «kunstige og usanne som gjemmer seg i våre vante forestillinger, i teaterarkitekturen, i de fremmede ordene og handlingene som en skuespiller blir påtvunget, i sceneløsninger, dekorasjoner og kostymer» (Malochevskaja, 2002, s. 16). Stanislavskijs tanker om skuespillerkunst ble en reaksjon på det deklamatoriske og det stivnede i skuespillerkunsten, som er uten sjel og liv.

Betydningen av oppmerksomhet mot muskelfornemmelser og det å gi slipp på kontrollen over overflødig spenning demonstreres gjennom et annet eksempel i Kostjas kroppsfenomenologiske ferd. I halvt sovende tilstand kjenner han at han er nervøs, og grubler en stund på hva det er for noe, før han plutselig kommer på at det snart er generalprøve. Deretter oppdager han at han ligger med opptrukne skuldre. De er spente. Det er også andre muskler som er vanskelig å slappe av. Den indre kontrollen/iakttageren farer rundt kroppen hans og vekker ham, og så kommer avspenningen. Men så oppdager han igjen noe han har glemt. Deretter forstår han at det igjen er «kontrolløren, nej, inspektøren, muskelinspektøren» (Stanislavskij, 1998, s. 181) som gjør det mer levende. I den engelske oversettelsen heter det «monitor, or rather, the inspector, the inspector of muscles» (Stanislavskij, 2010, s. 130). Han våkner et par sekunder og kjenner at han spenner ryggen, og tærne på hans venstre fot krummer seg. Slik ligger han hele tiden halvt i søvne og søker etter spenninger i kroppen, samtidig som han nå har oppdaget at det er den indre iakttageren som er *muskelinspektør*. Kostja understreker at spenningene er der hele tiden, også i det øyeblikket når han skriver (Stanislavski, 1998, s. 180 og s. 181).

Kostja erfarer med egen kropp at tanker og følelser bidrar til at det oppstår overflødige spenninger i kroppen hele tiden. Han erfarer igjen det gjensidige samspillet mellom det psykiske og fysiske, og betydning av oppmerksomhet mot muskelfornemmelser og det å gi slipp på overflødige spenninger for å oppnå en avspent kropp. Den indre kontrollen/iakttageren defineres som en «muskelinspektør». Dette begrepet og den engelske oversettelsen av begrepet gir assosiasjoner til at overflødige spenninger skal reduseres gjennom kontroll. Det kan virke forvirrende, men jeg holder fast ved at Stanislavskij ikke skiller radikalt mellom kropp og psyke, men bygger bro mellom det objektive og subjektive.

### **5.5.2 Kunstens autonomi i kapittel 6**

Innbilningskraften og «det magiske hvis» viser et annet aspekt ved forståelsen av kroppen enn det mekaniske. Det vil si en forståelse av den skapende og kreative kraften i kroppen. Innbilningskraften og «det magiske hvis» kan sies å utgjøre den transformativ kraften i kroppen, som skaper spenning mellom to tilstander av eksistensen, mellom det «å ha» og det «å være» kropp (Fischer-Lichte, 2008, s. 77). Denne spenningen gir muligheter til å generere «corporeality» (Fischer-Lichte, 2008, s. 77) på scenen (Fischer-Lichte, 2008, s. 77). Dette engelske begrepet kan på norsk oversettes til «kroppsliggjøring». Det er denne kroppsliggjøringen publikum oppfatter på scenen (Fischer-Lichte, 2008, s.77). Erika Fischer-Lichte fremhever at den menneskelige kroppen ikke er et materiale som kan bli formet og kontrollert av viljen som et kunstverk eller objekt. For henne gjenskaper den menneskelige kroppen seg selv «with every blink of the eye, every breath and movement embodies a new body (Fischer-Lichte, 2008, s. 92). Av den grunn kan ikke den levende kroppen defineres som et kunstverk eller gjøres om til et objekt. Det er snarere et kunstsyn som forstår kunst som en prosess og tilblivelse. Skuespilleren gjennomgår det som på engelsk heter «process of embodiment» (Fischer-Lichte, 2008, s. 92). «Embodiment» oversettes i *Engelsk-Norsk ordbok* «legemliggjøring». Jeg velger å bruke begrepet «kroppsliggjøring» da det indikerer det levende. Et legeme kan også brukes om livløse gjenstander, noe kroppen ikke er. Gjennom kroppsliggjøringsprosessen er kroppen transformert og gjenskapt til en karakter-kroppen skjer (Fischer-Lichte, 2008, s. 92). Det at kroppen ikke skal formes og kontrolleres av viljen og defineres som konvensjonelt kunstverk, men gjennomgå en kroppsliggjøringsprosess, samsvarer med den psykomotoriske åndens om en levende tilnærming til kroppen. Dette er også i tråd med Stanislavskijs kunstsyn og utsagn om at naturen selv styrer en levende organisme bedre enn teaterteknikk. Innbilningskraften og «det magiske hvis» er etter mitt syn

den transformative kraften i kroppen som kan defineres som kunsten i kroppen. Dette samsvarer med Stanislavskijs utsagn om at vi er født med denne evnen til å skape i oss. Han var opptatt av «to release the actor`s creative abilities» (Stanislavskij, 2008, s. xxvi). Dette ligger til grunn for all kreativ virksomhet. Det er derfor barn leker fra de er født. Innbilningskraften og «det magiske hvis» utgjør den transformative kraften i kroppen som gir skuespilleren mulighet til å generere kroppsligheten på scenen og gjør det mulig for publikum å oppfatte denne kroppsligheten.

I avsnittet om den indre kontrollen/iakttageren og forsvar av stillinger (5.5) trakk jeg frem at Stanislavskij viser at Kostja begynner å ane hvor grunnleggende avspenning er for tilstedeværelsen. Hans kroppslige erfaringer viser hvor viktig konsentrert oppmerksomhet mot innbilningskraften og «det magiske hvis» er for å oppnå en avspent kropp og skuespillerkunst. Scenisk nærvær og avspent kropp henger sammen. Den skjerpete oppmerksomheten man har som nærværende skuespiller fordrer at man ikke har overflødige spenninger i kroppen eller hemmet pust. Man har ikke tilgang på sine egne følelser dersom man hemmes av overflødige spenninger og prestasjonsangst. Det er egentlig et viktig premiss for all skapende virksomhet, også for barn som leker. Med en avspent kropp og oppmerksomhet mot innbilningskraften og «det magiske hvis» gjennomgår Kostja en kroppsliggjøringsprosess og tilblivelse, og på den måten oppnår han forbindelse til tilstedeværelsen. Kroppen hans blir transformert og gjenskapt.

Innbilningskraften og «det magiske hvis» kan dermed ses på som den transformative kraften i kroppen, som er grunnleggende i drama og teater. Gjennom innbilningskraften og «det magiske hvis» aner en forbindelsen og broen til tilstedeværelsen og utstrålingen. Dette aspektet ved kroppen skiller drama, teater og dansefeltet fra fysioterapifeltet.

Ifølge Gladsø, Gjervan, Hovik og Skagen er modernisme blitt en mer spesifikk betegnelse på den kunsthistoriske epoken som brøt igjennom rundt begynnelsen av 1900-tallet. Da formulerte mange kunstnere og teoretikere sin interesse for kunstens egenart, form og virkemidler (Gladsø, Gjervan, Hovik og Skagen, 2005, s. 121). Forfatterne fremhever videre at vi i alle kunstartene ser en frigjøring både fra tradisjonelle litterære forbilder og fra kunstens tradisjonelle samfunnsfunksjoner, som dannelse, opplysning og legitimering av makt og moral. I alle kunstarter vokser det frem en ny interesse for de rent formmessige sidene av den kunstneriske prosessen og kunstverket, og dermed vektlegges kunstartenes særegne

virkemidler. Modernistene taler i denne perioden for kunstens *autonomi*, det vil si at kunsten har en verdi i seg selv, uavhengig av samfunnstjenlige funksjoner. Kunsten blir en selvdreven funksjon (Gladsø, Gjervan, Hovik og Skagen, 2005, s. 123).

Jeg fremhevet tidligere at den indre kontrollen/iakttageren kan tolkes som en måte å avlære anspenhet og bringe tilbake til det naturlige. Innbilningskraften og «det magiske hvis» er den transformative kraften i kroppen, som kan defineres som kunsten i kroppen. Jeg forstår dermed kunstens autonomi som at naturen ikke bare skal inn i kunsten, men blir kunst når innbilningskraften trer inn, og at det skapes levende og aktiv handling. Slik jeg ser det, karakteriserer dette skuespilleren som autonom kunstner for Stanislavskij. Ifølge Stanislavskij er vi født med denne evnen til å skape i oss. Kunsten ligger potensielt i alle kropper når overflødige spenninger reduseres og innbilningskraften og «det magiske hvis» får lov til å bli den transformative kraften. Stanislavskij formulerer skuespillerens egenart og det særegne ved skuespilleren. Skuespilleren skal finne kunsten i seg selv, og ikke seg selv i kunsten.

### **5.5.3 Kunstbegrepet i kapittel 6**

Rikke Gürgens fremhever at det i vår tid råder en stor enighet om at kunsten er autonom, men at det strides om konsekvensene av denne autonomien (Gürgens, 2004, s. 117). Hun gjør rede for to motstridende posisjoner i kunstens autonomi. Jeg vil plassere Stanislavskijs kunstsyn i det utvidede kunstbegrepet, der kunstens autonomi like godt ivaretas i hverdagens komplekse samspill mellom mange sfærer. Kunsten som egen erkjennelsesarena er til stede i hverdagslivet, ikke utenfor hverdagslivet i egne lukkede enklaver (Gürgens, 2004, s. 119). Livet gir impulser til skapelsen av kunst-hverdagslivet og kunsten er i et symbiotisk forhold. Og konsekvensen er at kunsten er for alle mennesker, både i skapelsen og i konsumet. Dette synet på kunst defineres som et *utvidet kunstbegrep* (Gürgens, 2004, s. 120). Dette står i motsetning til det andre kunstsynet, som hevder at kun kunstnere bedriver ekte kunst-*smalt kunstbegrep* (Gürgens, 2004, s. 120).

Stanislavskij hevder at vi er alle født med den skapende kraften i oss. Jeg opplever dermed at han har et åpent og tolerant kunstsyn. Skuespillerkunsten er for alle mennesker i utgangspunktet. Det er viktig å skrelle av anspenheten, slik at innbilningskraften og «det magiske hvis»-den transformative kraften-får lov til å virke. Som jeg har fremhevet tidligere, varierer omstillingsevnen-det vil si evne til endring over tid-fra person til person. I hvor stor grad man klarer å kvitte seg med anspenheten, er individuelt. Noen har evne til overskridelse,

det vil si gjennom merking med kroppen og sansene oppdage og gjøre noe nytt med egen kropp. De utvikler nye mestringsstrategier. I avsnitt 5.5 om den indre kontrollen/iakttageren og forsvar av stillinger synliggjorde jeg Stanislavskijs beskrivelser av Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer med den indre kontrollen/iakttageren og forsvar av stillinger. Det er interessant at Kostja viser at det er fullt mulig, gjennom indre kontroll og gjennom innbilningskraften og «det magiske hvis», å skape en levende og aktiv handling til tross for en skadd og forbunden hånd. Man skulle tro at en skadd og forbunden hånd medfører kompensering i form av overflødige spenninger. En skadd og forbunden hånd kan også ses på som noe som avviker fra naturen. Kostja viser imidlertid at det er mulig å skape en naturlig handling ut ifra de kroppslige forutsetningene man har. Han viser evne til å overskride og finne nye mestringsstrategier. Slik jeg ser det, støtter dette også min opplevelse av Stanislavskijs kunstsyn som åpent og tolerant. Dette åpner for at mennesker med ulike bakgrunner og begrensinger får en plass i skuespillerkunsten. Det blir dermed naturlig å gjøre rede for mine kroppsfenomenologiske erfaringer som hørselshemmet skuespiller.

#### **5.5.4 Mine kroppsfenomenologiske erfaringer med avspenning og skuespillerkunst**

Det er interessant at Kostja fremstår som en reflekterende og intuitiv elev og praktiker. Jeg er selv en reflekterende og intuitiv praktiker som har gjort meg kroppslige erfaringer med avspenning og skuespillerkunst som hørselshemmet skuespiller, og gjort notater.

Hensikten med denne kroppsfenomenologiske forskningen er at jeg skal påvirke og bli påvirket. Jeg skal først beskrive mine kroppsfenomenologiske erfaringer knyttet til avspenning og skuespillerkunst. Siden kunnskapen min om dette har økt skal jeg også drøfte mine kroppsfenomenologiske erfaringer med utgangspunkt i den forforståelsen jeg har nå. På den måten gir denne kroppsfenomenologiske forskningen meg perspektiver som gjør at jeg ser mine erfaringer i et nytt lys.

I 2000 ble jeg ferdig utdannet fysioterapeut ved Høgskolen i Tromsø. Da jeg flyttet hjem til Harstad, begynte jeg med teater for første gang. I 2000 og i 2001 var jeg aktiv i teaterselskapet *Gla i Harstad* blant funksjonsfriske. I min artikkel fra 2005, *Å være døv skuespiller i livet* i Nordisk Dramapedagogisk Tidsskrift, gjorde jeg rede for mine erfaringer i *Gla i Harsta*. Den gangen hadde jeg kun bassrest av hørsel, som ble forsterket av høreapparat på begge ørene. Dette gjorde det mulig for meg å høre stemmer og deres rytmer og karakter samt enkelte lyder, men jeg kunne aldri skille ord uten å lese på munnen. Jeg var helt

avhengig av munnavlesning. De grepene jeg benyttet i teatersammenheng den gang, var å pugge og huske medaktørenes replikker og kople det opp mot deres stemmerytmer. Slik fikk jeg en form for «innbilt hørsel» (uten bruk av munnavlesning) i kombinasjon med intuisjon, føling for stemning og kroppsspråk. Dette bidro til at jeg fikk høre at jeg «var som alle andre» og at det faktisk var noen som ikke visste at jeg var nesten døv. Dette til tross, jeg kunne for eksempel ikke delta i teatersport og improvisasjoner på grunn av spontane replikker og sjansen for at jeg ikke fikk lese på munnen til medaktørene. Det var ingen replikker jeg kunne få på forhånd og pugge. Men noe kunne jeg gjøre! De grepene jeg gjorde, krevde enorm kapasitet og konsentrasjon, men det var min estetiske selvutvikling. Jeg fikk en følelse av å være «hørende» på scenen, i motsetning til i hverdagen, og tenkte illusorisk at livet skulle ha vært en eneste stor scene hvor jeg kunne lese replikkene på forhånd og bli «hørende» i min hverdag uten munnavlesning (Valvåg Pedersen, 2005, s.43 og s. 44).

På grunn av min nysgjerrighet for psykomotorisk fysioterapi har jeg ved 2-3 anledninger hospitert hos psykomotorisk fysioterapeut Gudrun Øvreberg i psykomotorisk bevegelsesterapi i grupper for ansente mennesker. Det jeg tok med meg videre i teatersammenheng fra disse hospiteringene, var pustens betydning for å oppnå en avspent kropp. Jeg har deltatt på professor Rikke Gürgens Gjørums *Usedvanlig Teater* ved Høgskolen i Harstad fem ganger. Første gang i 2005, i stykket *Kjærlighet mot strømmen*. På den tiden var jeg midt i min hørerehabiliteringsprosess. Det var første gang jeg skulle spille teater med CI, men da kun på høyre øre. Den gangen leste jeg deler av manuset inn på lydbånd, slik at jeg kunne høre teksten og samtidig lese teksten synkronisert. Det å øve på fremføringen av spillet og samtidig ha manuset foran seg ble verdifull lyttetrening. Jeg måtte «programmere» teksten inn i hørselsbarken i hjernen. Til slutt fikk jeg erfaring med teksten og kunne høre en god del uten munnavlesning. Teksten ble kjent og forutsigbar og følgelig ble de ulike kommunikasjonssituasjonene på scenen kjente og forutsigbare. Utfordringen ble at fokuset på å høre i begynnelsen gikk litt utover følelsene og kroppsspråket.

Jeg måtte jobbe med å balansere mellom arbeidet med å høre uten munnavlesning på scenen og arbeidet med å fremstille følelsene og kroppsspråket. Dette krevde konsentrasjon, som igjen genererte spenning. Etter hvert som det ble mer flyt i det å høre uten munnavlesning, kunne jeg likevel frigjøre overflødige spenninger som følge av den dype konsentrasjonen og gi mer plass til følelsene og kroppsspråket. Der det var naturlig å se ansiktet til medaktørene, fikk jeg mulighet til å lese på munnen. Jeg var også avhengig av visuelle faktorer, som

bestemte situasjonsbilder og de andre medaktørenes bevegelsesmønstre-for å oppnå riktig timing når det var min tur til å si en replikk, og fremfor alt for å slippe å konsentrere meg så mye i høreprosessen.

Selv om jeg genererte en del overflødige spenninger som følge av konsentrasjonen om det å høre, erfarte jeg at det var nyttig å slippe til pusten. Dette lille grepet bidro til å redusere overflødige spenninger i kroppen til en viss grad. Etter hvert som det å høre ble mer «automatisk», erfarte jeg at det å slippe pusten bidro til at kroppen slappet enda mer av. Det ble lettere å vende oppmerksomheten bort fra meg selv og mot en annen rolle, og å gi den liv.

Like før jeg skulle på scenen og opptre for et publikum, pleide jeg å ha en stund for meg selv. Her konsentrerte jeg meg om å slippe til pusten ned i magen for å redusere overflødige spenninger knyttet til nervøsitet for å opptre. Selv om jeg slappet av, følte jeg at det fremdeles kunne være en viss spenning i meg, men jeg anså dette for å være nødvendig spenning for å kunne være klar og parat for å gi rollen liv. Avspenning var med andre ord viktig for mottagelighet og inspirasjon til å gi liv til rollen, samtidig som en viss spenning var viktig for å være klar og parat til å gi liv til rollen. Også på selve scenen var pusten sentral, og det slo meg at det var en treningssak å kunne redusere overflødige spenninger her. Jeg hadde altså fokus på pusten både under øvingene, like før jeg skulle på scenen samt på selve scenen.

Før min hørselsoperasjon spilte jeg en hørende karakter, det samme gjorde jeg også i min første teaterproduksjon etter min første hørselsoperasjon. Selv om jeg hørte uten å lese på munnen i begge tilfellene, var likevel evnen til å høre uten å lese på munnen som dag og natt. Før hørselsoperasjon var lydbildet forvrent, og jeg forholdt meg til karakteren og rytmen til medaktørenes stemmer. Etter operasjonen var lydbildet tydeligere. Hørerehabilitering handler om å programmere inn lyder, språklyder og ord et visst antall ganger, for å kunne høre uten munnavlesning i hverdagen. Jeg var fremdeles avhengig av munnavlesning, men i teatersammenheng gjorde kombinasjonen av det å høre ordene et visst antall ganger og at jeg allerede visste hva medaktørene kom til å si, det lettere for meg å høre uten å lese på munnen.

Ordene var ikke forvrenget, men reelle, for å si det slik. På den måten ble opptredenen ekstra magisk for meg. Teater handler på mange måter om magi. Å skape er en prosess fra kaos til magi. Fra en streben etter å finne følelsen og kroppsspråket til den levende rollen i kommunikasjon med publikum. For meg fikk begrepene «kaos» og «magi» dobbeltbetydning. På den ene siden har ordene i skuespill delvis gått fra kaos til magiske øyeblikk underveis, der



lydene har kommet på plass, blitt levende og virkelige. På den andre siden, skuespillerkunsten som magisk opplevelse. Den levende rollen var synlig, mens min subjektive «magiske og levende hørsel» var usynlig for publikum. Kontrasten mellom kaos og magi er noe alle skuespillere i ulik grad føler på seg når de spretter champagnen etter premieren. For meg fikk det en ekstra dimensjon.

Det er mulig at bedre hørsel bidro til å redusere de overflødige spenningene, som en følge av at jeg slapp å konsentrere meg like mye om høreprosessen. Jeg tror også at erfaringene som hørselshemmet skuespiller etter hvert har bidratt til en rutine.

Mine erfaringer med å legge vekt på å slippe til pusten både under øvingene, like før jeg skal på scenen og på selve scenen, tok jeg med meg videre i produksjonen *Hat og kjærlighet på Balkan* i 2006.

Denne produksjonen var den første jeg deltok i med CI på begge ørene. Regissør Rikke Gürgens meddelte den gangen at jeg virket proffere sammenlignet med året før, da jeg kun hadde CI på høyre øre. Hun mente at jeg ikke var så avhengig av situasjonsbilder og tegn som tidligere. Jeg forsto det slik at jeg var mindre anspent og derfor virket «proffere» og mer troverdig på scenen. Jeg fortsatte å ta med meg videre mine erfaringer i den tredje produksjonen jeg deltok i med *Usedvanlig Teater* i 2007, *Mytiske fortellinger fra nord*, der jeg fremførte en monolog hvor jeg ikke var avhengig av kommunikasjon med andre medaktører.

Etter forestillingen meddelte regissøren meg at barna som overvar forestillingen, la merke til meg fordi jeg hadde en annerledes stemme. De syntes likevel at jeg var modig som klarte å fremføre en monolog uten å høre min egen stemme. Riktignok hører jeg ikke min egen stemme uten CI. Men selv om jeg hører jeg alt med CI, klarer jeg ikke alltid å skille ut alt uten å bruke synet som støtte. Noen har gitt meg tilbakemeldinger om at jeg har en bitteliten aksent i språket. Jeg hadde ikke opplevde å få en slik tilbakemelding i teaterkunsten før nå. Jeg stilte dermed meg selv spørsmålet om mitt handikap likevel ikke var usynlig på scenen.

Disse beskrivelsene har jeg hentet fra dagboken min. Som vi ser, var jeg allerede da påvirket av den psykomotoriske fysioterapitradisjonen. Da jeg var aktiv i teaterselskapet *Gla i Harsta*, var fokuset på hvordan jeg kunne kompensere for nedsatt hørsel. Det var imidlertid først etter hospiteringene mine hos Gudrun Øvreberg at jeg ble mer bevisst på hvordan mine

kompensasjoner på grunn av hørselshemmingen påvirket spenningsforholdene i kroppen min. Etter hvert som det ble mer automatikk i det å høre, frigjorde jeg overflødige spenninger. Jeg erfarte også at det å slippe til pusten hjalp til med å frigjøre overflødige spenninger i meg. Under øvingene skulle kroppen min vises frem, og jeg opplevde at det kunne oppstå en viss anspenthet i meg. Ikke minst opplevde jeg dette når jeg skulle opptre på scenen, som følge av nervøsitet. Jeg erfarte at å slippe pusten til både under øvingene, før jeg gikk på scenen og på selve scenen hjalp. Det hjalp å slippe pusten til for å oppnå avspenning som en forutsetning for skuespillerkunst.

Slik jeg ser det nå, lærte jeg via kroppen og fikk mer kunnskap om min kropp. I likhet med Kostja var min kropp forankret i avspenning og skuespillerkunst, og gjennom mine sansninger oppnådde jeg kroppsopplevelser. Mine kroppsfenomenologiske erfaringer viser at jeg prøvde «å få tak i» og «forstå» avspenning og skuespillerkunst som hørselshemmet skuespiller.

Jeg var oppmerksom på muskelfornemmelsene og ga slipp på overflødige spenninger i kroppen ved å slippe til pusten. Oppmerksomheten rettet mot det å høre skapte overflødige spenninger i kroppen og bidro på en måte til at skuespillerkunsten ikke var helt på plass. Etter hvert som det ble mer «automatisk» å høre, frigjorde jeg overflødige spenninger, og jeg kunne vende oppmerksomheten mot innbilningskraften og «det magiske hvis». Jeg prøvde å være til stede i hvert øyeblikk med en ikke-dømmende holdning. Jeg lot oppmerksomheten hvile i pustebevegelsen og oppnådde avspenning og ro. Dette bidro til at det ble lettere å holde oppmerksomheten rettet mot innbilningskraften og «det magiske hvis», og igjen bli oppmerksom på sanser, kroppsforannelser og følelser.

Mine kroppsfenomenologiske erfaringer viser betydningen av en avspent kropp og konsentrert oppmerksomhet mot innbilningskraften og «det magiske hvis» for å skape skuespillerkunst. I likhet med Kostja opplevde jeg forbindelsen til tilstedeværelsen. Jeg prøvde ikke å tvinge frem følelsene. Med en avspent kropp og oppmerksomhet mot innbilningskraften og «det magiske hvis» gjennomgikk jeg en kroppsliggjøringsprosess og tilblivelse, og på den måten oppnådde jeg forbindelse med tilstedeværelsen. Avspenningen bidro til at følelsene kunne flyte uhindret. Innbilningskraften og «det magiske hvis» gjorde det mulig for meg å trenge inn i rollen og stykkets omstendigheter ved hjelp av fantasien.

Det å være hørselshemmet og å snakke norsk med litt aksent grunnet hørselshemmingen kan i utgangspunktet defineres som unaturlig, i den forstand at det er mest vanlig og «normalt» at

folk kan høre. Og det medfører en spesiell situasjon at jeg ikke kan høre når «alle» andre kan høre. Samtidig er det for meg naturlig å være hørselshemmet. Det er et problem å ha nedsatt hørsel, men jeg har kompensert med intuisjon, føling for stemning og kroppsspråk. Det er dermed ikke unaturlig å lytte til min spesifikke kropp. Jeg viser at det er en mulighet for å utvikle spesiell kompetanse rundt sansing og sensitivitet fordi hørselen er hemmet. Hva som oppfattes som naturlig er en sosial konstruksjon definert av normer, konvensjoner og maktdiskurser som legger premiss for at jeg skal tilpasse meg. Jeg skal finne kunsten i meg selv, ikke meg selv i kunsten. Og kunsten ligger potensielt hos alle, hevder Stanislavskij.

Mine kroppsfenomenologiske erfaringer er en bevisstgjøringsprosess-en kroppsfenomenologisk ferd inn i og gjennom kroppen, på vei mot avspenning og skuespillerkunst. Mine kroppsfenomenologiske erfaringer viser overskridelse, i den forstand at jeg gjennom merking med kroppen og sansene oppdager og gjør noe nytt og banebrytende med egen kropp. Jeg utvikler nye og andre mestringsstrategier, liksom Kostja med den skadde og forbundne hånden. Min kropp er like naturlig som Kostjas kropp.

Kostja og jeg er eksempler på kroppsfenomenologer. Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer og mine erfaringer knyttet til den fenomenologiske kroppen løfter frem kroppen som intelligent og kunnskapsrik. Gürgens har i doktoravhandlingen sin forsket på betydningen av egenproduserte teatererfaringer for det usedvanlige mennesket, representert av skuespillere med utviklingshemning og døve skuespillere med tegnspråk som førstespråk. Hun kom frem til at enkelte av de psykisk utviklingshemmede skuespillerne hadde evnen til magisk tilstedeværelse gjennom å bruke, på grunn av sin kognitive svikt, følelsene mer direkte knyttet til handlingene i sitt sceneuttrykk, uten å gå veien om intellektet (Gürgens, 2004, s. 168). Videre at døve skuespillere med tegnspråk som førstespråk har evnen til mer kroppslig tilstedeværelse. Tegnspråket er mimisk ut fra hvilken intensjon som ligger i teksten (Gürgens, 2004, s. 201). Psykisk utviklingshemmede skuespillere og døve skuespillere med tegnspråk som førstespråk kan sies å være eksempler på kroppsfenomenologer som løfter opp kroppen som intelligent og kunnskapsrikt subjekt-objekt. Psykisk utviklingshemmede har redusert intellektuell kapasitet, men har andre sanser som gir kroppsopplevelser. De døve skuespillerne mangler hørsel og bruker tegnspråk, og har andre sanser som gir kroppsopplevelser. De er mer til stede i sine sanser når de går inn i rollene sine. Psykisk utviklingshemmede skuespillere og døve skuespillere med tegnspråk som førstespråk har utviklet egne mestringsstrategier ut ifra sine kroppslige forutsetninger i skuespillerkunsten.

Liksom meg som hørselshemmet skuespiller med talespråk som første språk og Kostja med den skadde og forbundne hånden.

Dette viser hvilke potensial kroppen egentlig har. Ifølge Braanaas har arbeidet med å skape en ny og positiv kroppsbevissthet hatt stor betydning i moderne dramapedagogikk. Han fremhever at det er mye som taler for at man ikke kan se bort fra denne typen arbeid dersom man ønsker å utvikle en dramatisk kultur i bredden. Et bedre kjennskap til og en større aksept for kropp og sanser vil kunne bane veien for rikere og mer mangfoldige dramatiske uttrykk enn det vi er vant til gjennom det talte teater (Braanaas, 1999, s. 159).

Alle kropper har nervesystem og sanser som gir dem kroppslige erkjennelser/kroppsopplevelser ut ifra dere egne kroppslige forutsetninger-for eksempel når det gjelder avspenning og skuespillerkunst. På den måten er ingen kropper mer unik enn andre. Hvordan oppnå avspenning og skuespillerkunst er avhengig av en del faktorer. Det er avhengig av hvordan kroppsopplevelsen blir lyttet til. I vår kultur er det nok en tendens til at til at vi ikke lærer å lytte til kroppens egen intelligens og visdom. Vi læres til å innbille oss at ego og fornuft kan overstyre kroppens «vilje». Kostjas og mine kroppsfenomenologiske erfaringer viser at avspenning er en forutsetning for at innbilningskraften og «det magiske hvis» skal få lov til å virke. Som jeg har fremhevet tidligere, varierer det fra person til person hvor mye man klarer å skrelle av ansentheten for å la innbilningskraften og «det magiske hvis» virke. Ikke minst varierer det hvor lenge man klarer å holde oppmerksomheten rettet mot innbilningskraften og «det magiske hvis» for å holde seg kontinuerlig inne i fiksjonen. Det er også avhengig av evnen til merking med kroppen og sansene og hvorvidt man finner nye mestringsstrategier. Men kroppslige erfaringer både påvirkes av og påvirker forforståelsen. Hvordan skuespillerkunst undervises, læres bort og hvordan man ser på læring og kunstnerisk utdanning, er sentralt i kunstnerisk virksomhet. Det er en vurderingssak om en skuespiller er god og overbevisende eller ikke, men det gjelder alle kropper og er ikke forbeholdt noen få. En psykisk utviklingshemmet skuespiller kan være mer overbevisende enn en funksjonsfrisk skuespiller, og motsatt. En amatørskuespiller kan være mer overbevisende enn en profesjonell skuespiller, og motsatt. En amatørskuespiller kan være mer overbevisende enn en skuespiller med en teknisk utdanning som legger til rette for at følelser skal bestilles fremfor å avfødtes gjennom innbilningskraften og «det magiske hvis». En skuespiller som merker mer med kropp og sanser, kan være mer overbevisende enn en skuespiller som setter intellektet i høysetet og «glemmer» kroppen og sansene.

I den uformelle samtalen med Gudrun Øvreberg hadde vi en interessant diskusjon om hvor talentet ligger. Ligger det i omstillingen av kroppen til en mer avspent kropp, eller i noe annet? Dette visste hun ikke, men vi var begge enige om at talentet kan hemmes av en anspent kropp. Kostja og jeg har på en måte vist at avspenning er en forutsetning for å kunne skape skuespillerkunst. Hun trakk også frem skiløperen Petter Northug, som er avspent og fokusert på oppgaven når han går på ski. Han biter ikke tenner sammen, men går inn i seg selv og er fokusert og har avgrenser oppmerksomhet til det han skal gjøre. Øvreberg trakk også frem skiløper Marit Bjørgen og hennes dårlige sesong. Stemmen var anspent. Etter samtale hos psykolog ble hun avspent. Som Gudrun meddelte, man må være avspent for å produsere gråt, sinne og lignende i dramafeltet. Avspenning er pust. Stemmen er pust. Det er pusten som driver stemmen. Skuespillertalentet forutsetter en naturlig ledighet i pust, brystkasse og hals. Da har man et grunnlag å spille ut ifra. Skuespillerinnen Wenche Foss kunne gå fra å være diva til å være kjerring. Stemmen kan ha spennvidde, men man kan ikke være jazzsanger og operasanger samtidig. Det er en grense. Sangeren Sissel Kyrkjebø kan velge ut ifra sin egen spennvidde (samtale med Gudrun Øvreberg, august, 2011). Min kroppsfenomenologiske reise har betydd at jeg har større forståelse både teoretisk og praktisk for hvordan jeg kan utnytte min egen kropp som skuespiller, eller min egen kropps repertoar.

## **5.6 Kroppens bevegelser**

Jeg fremhevet tidligere at Stanislavskij har en forståelse for at det livet vi lever, kan skape overflødig spenning i oss og at den indre kontrollen/iakttageren har til hensikt å redusere denne anspenheten. I det syvende besøket får Kostja innsikt i hvordan øvelser med isolerte bevegelser i ledd, og bevegelser i rekkefølge, kan bidra til å skrelle av anspenheten og bringe kroppen tilbake til det naturlige. Tortsov hadde forlangt at når de benytter en isolert gruppe av muskler, det være seg skulder, arm, ben eller ryggmuskler, skal alle de andre musklene i kroppen være avslappede. Når man for eksempel løfter armen ved hjelp av skulderens muskler og spenner musklene som er nødvendige for bevegelsen, skal hele armen- i albuleddet, håndleddet og alle fingerleddene-henge ned, og tilsvarende muskelgrupper skal være frie, myke og avslappede (Stanislavskij, 1998, s. 183). Paul beretter videre at det ikke lyktes elevene i timen å løse den enkle oppgaven å løfte en arm alene ved å bruke skuldermusklene. De var like dårlige på å gjøre øvelsen med å bøye og slappe av i albuen, håndleddet, første og andre fingerledd, og så videre. Også her ville hele armen virke med og bevege alle de unødvendige leddene. Da Tortsov forlangte at de skulle foreta alle de enkelte

bøyningene i rekkefølge fra skulderledd til fingre og tilbake igjen fra fingre til skulderledd, ble resultatet enda verre. Siden de ikke lyktes med de enkelte bøyningene, var det naturligvis enda vanskeligere å utføre dem i sammenhengende rekkefølge. Samme øvelser ble vist med halsen i alle dens bevegelser og stillinger og med ryggen, flankene, beina og hendene (Stanislavskij, 1998, s. 184).

Tidligere påpekte jeg at Stanislavskij har en mekanisk måte å jobbe med kroppens bevegelser på. Hver del av kroppen betraktes som små maskiner eller deler av et større maskineri. Stanislavskij fremhever den indre kontrollen/iakttageren i forbindelse med fornemmelsen for overfløydige spenninger og likevekt i liggende, i sittende og stående stillinger, og i forbindelse med forsvar av stillinger for å skape skuespillerkunst. Den indre kontrollen/iakttageren nevnes ikke konkret i det syvende besøket om kroppens bevegelser. Stanislavskij understreker viktigheten av å aktivisere muskler som sørger for bevegelse(e), og ikke kompensere med å aktivisere andre muskler i tillegg. Dette kan defineres som den indre kontrollen/iakttageren i bevegelsene. Det er også viktig med bevisstgjøring gjennom mer sammensatte og helhetlige bevegelser, utover isolerte bevegelser og bevegelser i rekkefølge, for å oppnå en avspent kropp. Stanislavskij vet at fornemmelse for tyngdepunkt og likevekt er sentral for avspent kropp i ulike stillinger. Men fornemmelse for tyngdepunkt og likevekt er også sentralt i bevegelsene. Det er ikke naturlig å begynne med bevegelser for skuldrene, albue og håndleddene når likevekten er grunnleggende.

I den psykomotoriske tradisjonen er fornemmelser for tyngdepunkt og likevekt sentralt for bevegelig balanse. I et psykomotorisk bevegelsesopplegg vektlegges strekkbevegelser, da strekkbevegelser frigjør overfløydige spenninger og pust. Den ene kroppsfunksjonen er en forutsetning for den andre, sett nedenfra og opp. I et bevegelsesopplegg vektlegges først balansetrening via føtter/ankler, da 60–70 % av balanseinformasjonen kommer fra føtter og ankler. Deretter jobbes det videre oppover i kroppen, med blant annet bekken, brystkasse, armer og nakke/hode/kjeve. Har en ikke balanse eller står godt, settes kompenserende krefter inn og lager unødvendige spenninger, som igjen skaper påholden pust. Derfor sto også Kirsten Flagstad på scenen med sandaler på føttene for å oppnå en avspent kropp og frigjøre pusten til stemmen. Spenninger i kroppen (hemmet pust og bevegelse) kan føre til nedsatt balanse. Derfor er det viktig å trene den økonomiske fordelingen mellom bevegelighet og balanse, for å skape en hensiktsmessig bevegelig balanse. Oppmerksomheten har en overordnet funksjon. Det vil si at pusten må slippes til i bevegelsene. Det nytter ikke å jobbe med for eksempel

mobiliserende bevegelser i brystkassen hvis ikke pusten slippes til. Jo mer vi beveger oss, jo mer må vi puste. Jo mer uanstrengt pusten er, jo friere beveger man seg. Disse bevegelsene må gjentas over tid for å forbedre bevegelighet, balanse og fysisk utholdenhet. Overføringsverdien ligger i at man øver opp evnen til å takle og leve med psykiske og sosiale problemer. Gjennom kropp og bevegelser hjelper man frem ulike følelser, og via kontakt med egne følelser utvikler man et variert og nyansert bevegelsesrepertoar. Det skjer ikke bare en kroppslig omstilling, men også en følelsesmessig omstilling, der forholdet til egen kropp, problemer, situasjoner og medmennesker endres. Med andre ord skjer endringene ikke bare ei muskel- og skjelettsystemet.

Å jobbe med bevisstgjøring, å gi slipp på overflødige spenninger, å slippe til pusten samt jobbe med balanse (fornemmelse for tyngdepunkt og likevekt) i bevegelsene, kan altså bidra til ledigere bevegelser og frigjøring av følelser. Dette bidrar igjen til en mer naturlig tilnærming til å redusere overflødige spenninger i kroppen. I kombinasjon med innbilningskraften og «det magiske hvis» kan dette bidra til en bedre kunstnerisk praksis, slik at skuespilleren kan utnytte mer av kroppens potensial. I psykofysisk tradisjon er det et premiss i skuespillerfaget å ha kontakt med egne følelser og kroppslige uttrykket av dem.

### **5.6.1 Kunst og levd liv-egne erfaringer**

Sommeren 2012 begynte jeg å skrive på masteroppgaven min, og dermed ble min forforståelse gradvis preget av Stanislavskijs perspektiv på avspenning og psykomotorisk tanke- og handlemåte.

Som jeg har vist tidligere, er Stanislavskij klar over at det livet man lever, preger oss fysisk. Hvordan man møter livets utfordringer, er viktig for å oppnå avspent kropp i skuespillerkunsten. Det er et samspill mellom hverdagskroppen og skuespillerkroppen, og det er viktig å kunne redusere ansentheten som følge av det livet man lever. Virkemidlene Stanislavskij utviklet for å skrelle av denne ansentheten, ble den indre kontrollen/iakttageren og bevegelser i form av isolerte bevegelser og bevegelser i rekkefølge.

Dette fikk meg til å tenke på egne kroppsfenomenologiske erfaringer. I perioder i livet har jeg vært plaget med stiv brystkasse og kortpustethet. I januar 2010 foretok psykomotorisk fysioterapeut Gudrun Øvreberg en funksjonsvurdering av kroppen min, og ga meg råd for stiv brystkasse og kortpustethet. «Du holder pusten når du leser på munnen når du skal høre», sa Øvreberg til meg den gangen. Å lese på munnen er et komplisert og krevende arbeid for

hjernen. Dette krever topp konsentrasjon og utholdenhet, som igjen kan føre til muskulære spenninger og at man etter hvert faller ut av den naturlige kroppsstillingen. Følgene kan bli dårlig balanse, tretthet og smerter. Øvrebergs uttalelse virket som en katalysator på og utvidet min bevissthet ytterligere. Det slo meg for alvor hvordan kompensering for nedsatt sans, og hvordan jeg møter livets utfordringer, også kan skape spenninger i meg, og hvor viktig bevisstgjøring er for å unngå plager. Jeg skulle gjennomføre bevegelser sittende på en krakk eller kjøkkenstol med bena godt plantet i gulvet. Bevegelsene gjaldt for brystkasse, skuldre, armer, hender og hofter, samt ansiktet gjennom kjeven og tunga. I bevegelsene skulle jeg slippe til pusten samtidig. For å få strupehodet i en mer avspent stilling skulle jeg puste inn, ta en slurk vann, svelge og å slippe pusten ut. Deretter kjenne at neste pust kommer lenger og lenger ned i magen, som et sukk. Disse bevegelsene skulle gjennomføres regelmessig over tid for å omstille kroppen til en mindre stiv brystkasse, lettere pusting og mindre tretthet, samt for å forebygge at jeg falt ut av den naturlige kroppsholdningen med påfølgende nedsatt balanse og smerte.

Jeg hadde inntil da vært bevisst på overflødige spenninger som kunne oppstå under øvingene. Skuespillerkroppen innebærer som nevnt forhøyet spenning siden den skal vises frem, og nervøsiteten for å opptre oppsto like før jeg gikk på scenen og på selve scenen. Overflødige spenninger gikk over ved øvingenes og scenens slutt. Men det som slo meg den gang, var hvilken betydning stiv brystkasse og tung pust kunne ha fått for meg i skuespillerkunsten. Det fikk meg til å tenke på at det er viktig å være bevisst på sin livssituasjon og overflødige spenninger i hverdagen, og forebygge plager som kan hemme oss i hverdagen og i arbeidslivet. Det slo meg at det er viktig å sørge for en mindre belastende livssituasjon utenom øvingene og på scenen, for å oppnå en mest mulig avspent kropp, som igjen åpner opp for fornemmelsen og innlevelsen. Jeg forsto at kroppen ikke er et instrument. Hvordan man møter livets utfordringer, er sentralt for hvorvidt man oppnår en avspent kropp.

I mai 2010 deltok jeg i *Usedvanlig teaters* filmproduksjon, og i september samme år fremførte jeg en monolog i teatergruppa *Glimt i leppa*. Fortsatt var jeg bevisst på å slippe pusten til og gi slipp på overflødige spenninger under øvingene, før og på selve scenen. Når jeg tenker tilbake tok jeg altså ikke med meg videre de psykomotoriske bevegelsene som Gudrun Øvreberg rådet meg til å gjennomføre for stiv brystkasse og kortpustethet. Selv om jeg i den perioden ikke var plaget av stiv brystkasse og kortpustethet, har jeg i dag tenkt at jeg kunne ha



brukt disse bevegelsene som en måte å få bort anspenningen under øvingene og før jeg skulle på scenen.

Våren 2013 deltok jeg i *Usedvanlig Teaters* teaterprosjekt «Å telle våre dager». Dette var i masterprosjektets slutfase. Stanislavskijs perspektiv på avspenning og den psykomotoriske fysioterapitradisjonen preget min forforståelse. I dette teaterprosjektet tok jeg med meg videre mine erfaringer med bevegelse etter psykomotoriske prinsipper.

I perioder i skriveprosessen opplevde jeg stiv brystkasse og kortpustethet. Skriveprosessen var ikke den direkte årsaken, men en årsaksfaktor som fremkalte og forsterket mine plager. Jeg gjennomførte de samme rådene fra Øvreberg for å omstille kroppen til mindre anspenning samt for å forebygge ytterligere forverring.

Under øvingsperioden med teatergruppa opplevde jeg ikke stiv brystkasse og kortpustethet i stor grad. Likevel tok jeg med meg rådene fra Øvreberg, men jeg justerte bevegelsene, slik at jeg begynte med beina og jobbet meg oppover og samtidig slapp pusten til. Tidligere la jeg kun vekt på pusten, men nå la jeg i tillegg vekt på bevegelser etter psykomotoriske prinsipper. Jeg opplevde at å ha kontakt med underlaget, stå støtt og samtidig slippe pusten til, ga god basis for en avspent kropp som igjen la grunnlaget for å frigjøre bevegelser, følelser og stemme. Under øvingsprosessen ble alle terpet på å snakke høyt og sakte. Å slippe spenninger og pust opplevdes som et nyttig verktøy for å våge og å mestre dette. Jeg fikk etter hvert bekreftet fra regissøren at jeg var blitt bedre på å snakke høyt.

Like før jeg skulle på scenen, fokuserte jeg ikke bare på pusten, men gjennomførte også psykomotoriske bevegelser, samtidig som jeg slapp pusten til for å roe meg ned og gjøre meg klar.

På selve scenen var jeg bevisst på å slippe pusten til for å redusere overflødige spenninger som følge av nervøsitet. I den første forestillingen opplevdes det lettere å snakke høyt og sakte når jeg slapp pusten til ned i magen. Å slippe til pusten og gi slipp på overflødige spenninger, kombinert med innbilningskraften og «det magiske hvis», ga meg i tillegg en annen forbindelse til innlevelsen enn det jeg hadde opplevd tidligere. Det opplevdes som noe kvalitativt nytt. Det opplevdes som en begynnende frigjøring av den rette følelsen for rollen. Det kjentes imidlertid som at jeg ikke fikk helt tak, som om jeg behøvde mer trening for å oppnå full forbindelse med tilstedeværelsen på scenen. I den andre forestillingen var den

kroppslige opplevelsen annerledes. Jeg kjente at nervøsiteten hadde lyst til å ta over. Jeg ante trangen til å holde igjen pusten og å snakke raskere. Min mor, som var til stede som tilskuer i den andre forestillingen, meddelte at jeg snakket høyt, men at hun ante min trang til å snakke fortere.

I den første forestillingen var det lettere å slappe av. Dermed ble det lettere å holde oppmerksomheten rettet mot innbilningskraften og «det magiske hvis», og la kroppsliggjøringsprosessen og tilblivelsen skje, slik at jeg oppnådde forbindelse til tilstedeværelsen. Mine kroppsfenomenologiske erfaringer viste meg igjen hvor viktig avspenning er for å frigjøre bevegelsene, følelsene og stemmen. Dette viste meg også at det i skuespillerkunsten er små marginer når det gjelder spenning og avspenning.

Stiv brystkasse og kortpustethet tok seg opp igjen på sommeren og høsten. Jeg fikk da konstatert dårlig holdning i skuldrene, og måtte gjøre noe med det før jeg fikk problemer. Den mest slående og tankevekkende erfaringen gjorde jeg i forbindelse med en stor sportsbegivenhet i hjembyen Harstad på sensommeren. Det var en begivenhet som satte mange gode følelser i sving. Bare det å føle glede utløste opplevelse av stiv brystkasse og «tung pust». Det opplevdes som om gleden ikke fikk fritt utløp fysisk, noe som var slitsomt og frustrerende. Da forsto jeg at en må være avspent for å uttrykke følelser som for eksempel glede og samtidig kjenne at pusten kommer lenger og lenger ned i magen. Siden forrige gang jeg var hos Øvreberg, hadde jeg ikke bare begynt å falle ut av den naturlige skulderholdningen, men jeg fikk også for alvor en forståelse av hvordan en følelseskvalitet som glede kunne bli blokkert gjennom pusten. Jeg følte glede gjennom kortpustethet og med pustebevegelser primært øverst i brystkassa, fremfor pustebevegelser lenger nede i magen. Jeg forsto også at stiv brystkasse og kortpustethet ville ha påvirket meg i skuespillerkunsten. Anspenheten ville bidratt til at følelsene ikke fikk fritt utløp fysisk, samt gjøre det vanskeligere å holde oppmerksomheten rettet mot innbilningskraften og «det magiske hvis» og å fornemme tilblivelsen og tilstedeværelsen. Igjen måtte jeg gjennomføre rådene fra Øvreberg. Jeg visste også at det ville bli lettere å forbedre den stive brystkassen og kortpustetheten når jeg fikk fjernet en årsak, det vil si skriveprosessen.

For å oppsummere gir Stanislavskij relevant kunnskap om både livspraksis og kunstnerisk praksis. Jeg har gjennom mine kroppsfenomenologiske erfaringer vist hvordan

psikomotoriske bevegelser kan bidra til å redusere anspenningen både i hverdagen og i skuespillerkunsten.

I det første besøket forteller Paul at Tortsov hadde berettet at det ikke bare er den sterke muskelspenningen i hele kroppen som kan hemme det kunstneriske arbeidet. Også ubetydelige spenninger som ikke alltid kan være lette å finne, kan lamme den skapende evnen. Et eksempel som ble trukket frem, var skuespillerinnen som erstattet sine følelser med kraftanstrengelse. Hun fikk opplæring i hvordan hun kunne slappe av musklene, noe som ikke hjalp - før en tilfeldig la merke til at hun spente høyre øyebryn i rollens mest dramatiske øyeblikk. Da hun ble i stand til å gjøre det til en vane bevisst å frigjøre seg fra enhver spenning i ansiktet, og slappe av så snart hun nærmet seg de vanskeligere delene av rollen, slappet alle de andre musklene i kroppen av samtidig. Hennes kropp og ansikt gjenspeilet hennes opplevelse av rollens sjelelige liv, og følelsene fikk fritt utløp fra underbevissthets dybder (Stanislavskij, 1998, s. 168 og 169). Dette er et eksempel på at det ikke er den indre erfaringsviten, men en ytre observatør som «gir beskjed» om overflødige spenninger i kroppen. Dette viser at en slags ytre observatør av og til er nødvendig for å bli bevisst på hvor og hvorfor overflødige spenninger oppstår i kroppen. En psykomotorisk undersøkelse og behandling kan være en ressurs når for eksempel medspillere, regissør og tilskuere ikke strekker til. En psykomotorisk undersøkelse kan vise om personen har muligheter for endring. Gudrun Øvreberg berettet om en sangelev ved Barratt Due musikk institutt som strevde med stemmen. Pedagogen klarte ikke i sitt ståsted observere sangeren og finne ut av problemet og hjelpe til. Etter undersøkelse, behandling, råd og veiledning hos Gudrun Øvreberg, fikk sangeleven stemmen tilbake (samtale med Gudrun Øvreberg, august, 2011).

Gudrun Øvreberg meddeler at psykomotorisk fysioterapi er relevant der det arbeides med uttrykk i bevegelse, pust og stemme. Denne sammenhengen er, ifølge Øvreberg, vesentlig for et troverdig uttrykk. Videre meddeler hun at det å være på plass i seg selv og dermed avspenning bevegelig, det vil si ha tilgang på det levende pustende uttrykk, er det hun jobber etter (e-post fra Gudrun Øvreberg, 25.07, 2011). Hvis psykomotoriske bevegelser anvendes, gir det grunnlag for et levende og pustende individ. Noen kan være mer påholden i pusten enn andre. Noen kan ha pustebevegelser øverst i brystkassen enn nede i magen. Dette må jobbes med hele tiden og er ikke noe man kan «sette inn på bankkonto» (samtale med Gudrun Øvreberg, august, 2011).

Etter det syvende besøket begir Kostja seg til å leke med katta. Han iakttar og reflekterer over kattas stillinger og bevegelser. Han konstaterer at mennesker aldri kan oppnå en slik harmoni i bevegelsene. Ingen teknikk kan gi en slik beherskelse, og kun naturen kan «skabe en saa ubevidst virtuositet, lethed, enkelthed, utvungenhed i bevægelser og stillinger, en saa fuldendt plastik» (Stanislavskij, 1998, s. 185). Det stemmer at ingen teknikk kan skape naturlige bevegelser. Men Stanislavskij har jo nettopp vist en teknisk tilnærming gjennom bevegelser. Mennesker kan ikke oppnå stillinger og bevegelser som katta, men gjennom bevegelser etter psykomotoriske prinsipper redusere anspenheten og oppnå ledigere bevegelser og lettere tilgang til følelser, som jeg har vist.

Igjen beskriver Stanislavskij Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer. For å prøve på seg selv og sammenligne sin evne med kattas går Kostja omkring med tigerbevegelsene han hadde brukt i Othello. Allerede ved første skritt spennes, uten at han vil det, alle hans muskler voldsomt, og han husker tydelig sin fysiske tilstand under presentasjonsforestillingen. Han forstår hva som er feil. Et menneske som er spent i hele kroppen, kan ikke føle seg fri, og kan derfor ikke på scenen oppleve det som er sant og ekte (Stanislavskij, 1998, s. 184 og s. 185). Kostja erfarer via egen kropp at overflødige spenninger hemmer ledige bevegelser og frigjøring av følelser. Han skjønner igjen hvor grunnleggende avspenning er for å skape skuespillerkunst.

Psykomotorisk praksis er bevisstgjøring og det å gi slipp på kontrollen over overflødige spenninger. Slik kan man omstille kroppsholdning, spenning og pust som en tilnærming til å avlære anspenhet og bringe det naturlig. Oppsummert kan det virke som Stanislavskij i kapittel 6 i *En skuespillers arbejde med sig selv* er både teknisk og naturlig i sin tilnærming til hvordan oppnå en avspent kropp. Dette kan ses på som en brobygging mellom kroppen som objekt og kroppen som subjekt og mellom det mekaniske og det naturlige. En bro som skaper en forbindelse mellom følelse og fysikk hos skuespilleren. Stanislavskij er ikke tilhenger av teaterteknikk, men opptatt av innbilningskraften og «det magiske hvis» for å skape en naturlig tilnærming til skuespillerkunst. Han er opptatt av å forløse kroppens egen skapende og kreative kraft. Dermed kan dette oppfattes som en praksis som er mer i tråd med den psykomotoriske tradisjonens levende tilnærming til kroppen. Han er både teknisk og naturlig i sin tilnærming til hvordan oppnå avspent kropp, men naturlig i sin tilnærming til hvordan skape skuespillerkunst.

## 5.7 Fiksjonsfortelling eller vitenskap?

Stanislavskij understreker at verken *En skuespillers arbejde med sig selv* eller noen av de påfølgende bøkene gjør krav på å være vitenskapelige. De vil snarere fortelle hva Stanislavskijs erfaring som skuespiller, iscenesetter og lærer har lært ham. For Stanislavskij er det vanskelig å snakke og skrive om det kompliserte kunstneriske arbeidet-eller som han uttrykker det: «sarte og flyktige underbevisste fornemmelser» (Stanislavskij, 1998, s. 6). Derfor, skriver han, velger han å skrive i en form som skal hjelpe leseren til å føle det de trykte ordene forteller om. Dette gjør han gjennom å gi en rekke beskrivelser av arbeidet på en elevskole. Skolen og menneskene som opptrer der, eksisterer ikke i virkeligheten. Han fremhever at det han skriver om, ikke har noe å gjøre med en bestemt tid eller bestemte personer. Og at det er noe som vedrører alle kunstnere, alle nasjonaliteter og alle tider (Stanislavskij, 1998, s. 5, s. 6 og s.7).

Stanislavskij forteller gjennom hovedpersonen Kostja og gjør rede for Kostjas kroppslige erfaringer rundt virkemidlene for å oppnå en avspent kropp samt skape skuespillerkunst. Derfor opplever jeg Stanislavskijs intensjon om å føle det de trykte ordene snakker om. Stanislavskijs fiksjonsfortelling kan dermed ses på som en form for kunstnerisk forskning, der den personlige fortellingen spiller en rolle og der den subjektive erfaringen danner et gyldig perspektiv samt utgangspunkt for forskningsreisen (Hovik, 2012, s. 77).

Lise Hovik understreker at kunstnerisk forskning er et forholdsvis nytt felt som fremdeles leter etter begreper, definisjoner og metoder. Siden ethvert kunstnerisk prosjekt alltid må formulere sin egen metode, blir ikke dette et spørsmål om å bruke den rette «metoden» eller følge veien til målet, men snarere et spørsmål om å beskrive de stiene man har fulgt, det landskapet man vandrer i og de skoene man har brukt (Hovik, 2012, s. 77 og s. 78). I kunstnerisk forskning er det med andre ord ikke et skarpt skille mellom vitenskap og kunst.

Stanislavskij sier at bøkene hans ikke gjør krav på å være vitenskapelige, samtidig som han sier at det han skriver om, gjelder alle kunstnere, nasjonaliteter og tider. Stanislavskij skriver fra et paradigme der vitenskap ikke er forenelig med skapende virksomhet-hvor kunst og vitenskap hører hjemme i to forskjellige verdener. Det er i denne konteksten man må tolke Stanislavskij påstand om at bøkene hans ikke er vitenskapelige. Stanislavskijs fiksjonsfortelling kan i dag ses på som en kunstnerisk forskning, der han former sin egen metode gjennom å beskrive Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer med universelle

prinsipper, som den indre kontrollen/iakttageren og innlevelse gjennom forestillingsevnen. Kostja er som en slags kasusstudie som representerer disse universelle prinsippene. Det er kanskje nettopp dette han prøver å formidle gjennom sin fiksjonsfortelling omkring sin teori- at prinsippene gjelder alle kunstnere, nasjonaliteter og tider. For meg fremstår Stanislavskij som både dikter, forsker og kunstner.

Stanislavskijs fiksjonsfortelling omkring sin teori er et pedagogisk grep som kan gjøre det lettere å leve seg inn i teorien hans. Det er mulig å skrive en fiksjonsfortelling på bakgrunn av teori hvis man gjør seg kroppslige erfaringer med teorien.

Stanislavskijs fiksjonsfortelling har inspirert meg til å trekke frem min egen fortelling som eksempel. Det har vært interessant å sammenligne min egen kunnskapsreise med den fiktive fortellingen om Kostja. Jeg kjenner meg igjen i evnen til merking med kroppen og sansene når det gjelder avspenning og skuespillerkunst. Stanislavskijs måte å skrive på gir meg også legitimitet til å trekke inn min egen komplekse kunnskapsreise, hvor teori og praksis ikke kan og bør skilles. Mitt håp med forskningen er at jeg gjennom dokumentasjon av mine erfaringer som hørselshemmet amatørskuespiller i vitenskapelig språkdrakt kan bidra til å legitimere erfaringene, og på den måten skape et «våpen» mot negative holdninger og fordommer. Den hermeneutiske sirkelen er en god metode for å overvinne fordommer og komme frem til en bedre forforståelse. Min kritisk reflekterende praksis kan bidra til å rette opp ubalanser i makt og tilgang til muligheter, slik at jeg og andre kan oppnå respekt og toleranse som hørselshemmet amatørskuespiller.

## **6.0 OPPSUMMERING**

I dette kapittelet vil jeg sammenfatte funnene i prosjektet. Funnene er underveis blitt knyttet til kontekster og mine egne kroppsfenomenologiske erfaringer. Jeg har valgt å strukturere disse funnene slik at de utgjør svarene på prosjektets problemstilling(er). Jeg vil først besvare underproblemstillingene i samme kronologiske rekkefølge som de fremstår i avsnitt 1.2.1. Svarene på underproblemstillingene ligger til grunn for svaret på hovedproblemstillingen.

### **6.1 Besvarelsen av underproblemstillingene**

#### **Hvilke likheter finnes på tvers av Stanislavskijs avspenningskategori og psykomotorisk fysioterapi når det gjelder kroppsforståelse?**

I det første besøket kan det se ut som om Stanislavskij prøver å bygge bro mellom kroppen som objekt og det psykiske, det reflekterende subjektive, det intuitive og tankene. Dette kommer til syne når han snakker om «å passe på seg selv» til det blir en uavbrutt mekanisk vane, når det gjelder å redusere overflødige spenninger i kroppen. Dette ser vi også i det andre besøket, når han gjør rede for den indre kontrollen/iakttageren som en måte å redusere overflødige spenninger i kroppen. Stanislavskijs forståelse av mekanisk er ikke dualistisk mekanisk, men mer dialektisk. Det vil si at kropp og psyke virker inn gjensidig på hverandre. Den indre kontrollen/iakttageren som inngangsport til avspenning viser at deler av Stanislavskijs perspektiv på avspenning har vært helhetlig tenkt og praktisert fra begynnelsen av.

Gjennom Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer oppdaget Tortsov at en avspent kropp er viktig for å frigjøre det Stanislavskij betegner som ekte og fine følelser. Dette viser en forståelse av samspill og gjensidighet mellom kropp og følelser. En slik forståelse finner vi også i den psykomotoriske tradisjonen: Overflødige spenninger i kroppen binder følelsene og låser dem, slik at de ikke blir tilgjengelige for skuespilleren i rollefortolkningen. Stanislavskij har som grunnpremiss at overflødige spenninger hemmer det kunstneriske arbeidet og er uheldige for skuespillerens helse. Det viser også at Stanislavskij har en helhetlig forståelse av kroppen.

Den indre kontrollen/iakttageren er en grunnleggende kompetanse og sentral i Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Denne refereres til i alle besøkene, unntatt det syvende besøket, som handler om kroppens bevegelser. Den indre kontrollen/iakttageren viser først og fremst at det ikke er en observatør, men indre erfaringsviten som skal få plass og som «gir beskjed» om

overflødige spenninger i kroppen. Å kjempe imot og skaffe seg en slags kontroll kan gi inntrykk av at avspenning er en viljesak. En iaktager som passer på, kan på sin side tolkes som det å være oppmerksom på sine overflødige spenninger, og på den måten slappe av musklene både på scenen og i privatlivet. Den psykomotoriske fysioterapitradisjonen handler om å bli bevisst overflødige spenninger i kroppen. Å slippe overflødige spenninger betyr å slippe til tilbakeholdte følelser. Når man slipper til tilbakeholdte følelser, frigjør man overflødige spenninger og pust, som igjen legger til rette for bedre kroppsholdning. Gjennom omstilling skjer det en endring av kroppsholdning, spenning. Enhver følelse er en subjektiv opplevelse, bevegelse og pust. Å bremse følelser og å bremse bevegelse og pust er samtidige og uatskillelige prosesser.

Den indre kontrollen/iakttageren i Stanislavskijs perspektiv på avspenning og den psykomotoriske tradisjonens omstilling handler om å avlære anspenhet og bringe musklene i en naturlig tilstand. Omstilling handler om å lete etter bevegelse og pust som har stivnet og stilnet. I omstilling er endringspotensialet sentralt. Det varierer fra person til person hvor mye anspenhet de klarer og tåler å skrelle av kroppen. Men omstilling handler også om overskridelse. Det innebærer å øve på å bli kjent med nye sider ved seg selv.

Den indre kontrollen/iakttageren handler også om å finne tyngdepunktet i hver enkelt stilling, for ikke å komme ut av likevekt. Dette er viktig for å oppnå en avspent kropp. Den indre kontrollen/iakttageren skal ikke dømme og kontrollere, men er en måte å bli bevisst overflødige spenninger og fornemme tyngdepunkt og likevekt på. Den indre kontrollen/iakttageren presenteres først i liggende stilling, deretter i sittende og stående. I psykomotorisk fysioterapi er også balanse sentralt for en avspent kropp. Nedsatt balanse kan bidra til at man kompensere med å generere overflødige spenninger i kroppen, som igjen hemmer bevegelse og pust.

Den indre kontrollen/iakttageren skal innarbeides slik at den blir automatisk. Jeg trekker frem å lære å sykle som et eksempel: I begynnelsen vil man rette oppmerksomheten mot hvordan man gjør det, før man etter hvert kan sykle automatisk.

I beskrivelsen av den indre kontrollen/iakttageren viser Stanislavskij en forståelse av at det livet vi lever, kan skape overflødige spenninger i oss. Denne forståelsen finner vi også i den psykomotoriske tradisjonen. Det betyr at skuespillerkroppen kan ta med seg overflødige spenninger fra hverdagskroppen, som igjen kan binde følelsene, slik at de ikke blir



tilgjengelig for skuespilleren i rollen. Hos skuespilleren oppstår i tillegg overflødige spenninger på grunn av nervøsitet for å opptre på scenen. Den indre kontrollen/iakttageren skal redusere anspenningen både som følge av det livet vi lever og som følge av nervøsitet for å opptre.

Det at Stanislavskij lar Kostja gjøre kroppslige erfaringer med den indre kontrollen/iakttageren, viser en forståelse av kroppen som intensjonal. Kostjas kropp prøver «å få tak i» og «forstå» avspenning. Kostjas kroppsphenomenologiske erfaringer viser at den indre kontrollen/iakttageren innebærer å utvikle en veltrent oppmerksomhet som kan skjelve mellom de kroppslige fornemmelsene, og at dette også er en forutsetning for en avspent kropp. I psykomotorisk fysioterapi har tankene og oppmerksomheten er slags overordnet funksjon når det gjelder å oppnå en avspent kropp. Stanislavskij lar Kostja lære via kroppen, og etter hvert får han mer kunnskap og praksiskunnen om kroppens intelligens. Kostjas kroppsphenomenologiske erfaringer viser at den indre kontrollen/iakttageren også handler om overskridelse- i den forstand at Kostja gjennom merking med kroppen og sansene øver på å bli kjent med nye sider ved seg selv.

Hver enkelt stilling skal ikke bare gjennomgås av den indre kontrollen/iakttageren, men også forsvares. Det er gjennom forsvar av stillinger, og gjennom aktivering av innbilningskraften og «det magiske hvis», at skuespillerkunst skapes. Dette illustreres gjennom Kostjas kroppsphenomenologiske erfaringer, som viser at meningen og motivasjonen med stillingen er en forutsetning for en avspent kropp, noe som igjen er viktig for at innbilningskraften og «det magiske hvis» skal virke og skuespillerkunst skapes. Han erfarer også at når han flytter oppmerksomheten bort fra innbilningskraften og «det magiske hvis», det vil si motivasjonen med stillingen, blir oppmerksomheten spredt. Overflødige spenninger oppstår i kroppen fordi meningen med stillingen forsvinner, og dermed forsvinner skuespillerkunsten. Med dette aner Kostja forbindelsen til tilstedeværelsen. Han erfarer igjen at avspenning er grunnleggende for å erfare estetisk. Kostja skjønner betydningen av å trene på å konsentrere oppmerksomheten og anvende denne energien for å oppnå en avspent kropp og forme skuespillerkunsten. Dette viser det gjensidige samspillet mellom oppmerksomheten og kroppen. Konsentrert oppmerksomhet skaper avspenning, mens spredt oppmerksomhet skaper overflødige spenninger i kroppen. Stanislavskij viser dermed en forståelse av gjensidig samspill mellom det psykiske og fysiske, som vi også finner i den psykomotoriske tradisjonen, hvor oppmerksomheten er overordnet.

Hos Stanislavskij skapes kunst gjennom psykofysisk forsvar av stillinger og ikke gjennom mekanisk teknikk. Dette er også i tråd med den psykomotoriske tradisjonen, som er opptatt av en levende tilnærming til kroppen, framfor en teknisk tilnærming. Følelser kan ikke «bestilles». Det gjelder snarere å vekke skuespillerens fantasi og å skape omstendigheter som avføder følelsene. Å bestille følelser er dermed en teknisk tilnærming til kroppen, mens det å aktivere innbilningskraften og «det magiske hvis»-og på den og på den måten avføde følelsene-er en mer levende tilnærming til kroppen. Stanislavskijs tanker om skuespillerkunst var revolusjonerende i hans tid. Hans tanker ble en reaksjon på det deklamatoriske og det stivnede i skuespillerkunsten.

### **Hvilke ulikheter finnes på tvers av Stanislavskijs avspenningskategori og psykomotorisk fysioterapi når det gjelder kroppsforståelse?**

I det første besøket fremhever Stanislavskij at overflødige spenninger i en kroppsdel får konsekvenser for den kroppsdel. Kroppen blir sett på som en maskin, der deler og funksjoner forstås adskilt og uavhengig av hverandre. Dette viser et kroppssyn som skiller seg fra den psykomotoriske fysioterapitradisjonens forståelse av kropp. I denne tradisjonen mener man at kroppens ulike funksjoner påvirker hverandre, og at forstyrrelser ett sted dermed skaper andre balanser og forhold i kroppen ellers. Det er gjensidighet og samspill mellom kroppsholdning, muskulatur og pust. Å slippe følelser og å slippe spenninger/pust er uatskillelige prosesser, som igjen legger til rette for bedre kroppsholdning. Også i det syvende besøket, som handler om kroppens bevegelser, viser Stanislavskij en dualistisk forståelse av kropp. Hver del av kroppen betraktes som små maskiner eller deler av et maskineri.

Innbilningskraften og «det magiske hvis» viser et annet aspekt ved forståelsen av kroppen enn det mekaniske. Disse perspektivene viser en forståelse av en skapende og kreativ kraft i kroppen. Kroppen skal ikke formes og kontrolleres av viljen og defineres som et konvensjonelt kunstverk, men gjennomgå en kroppsliggjøringsprosess. Innbilningskraften og «det magiske hvis» utgjør den transformative kraften i kroppen som skaper skuespillerkunst gjennom en kroppsliggjøringsprosess og tilblivelse. Dette er i tråd med Stanislavskijs kunstsyn og utsagn om at naturen selv styrer en levende organisme bedre enn teaterteknikk. Innbilningskraften og «det magiske hvis» er den transformative kraften som kan defineres som kunsten i kroppen. Dette samsvarer igjen med Stanislavskijs utsagn om at vi er født med denne evnen til å skape i oss. Dette kan eksemplifiseres gjennom Kostjas

kroppsfenomenologiske erfaringer. Med en avspent kropp og oppmerksomhet rettet mot innbilningskraften og «det magiske hvis» gjennomgår Kostja en kroppsliggjøringsprosess og tilblivelse. På den måten oppnår han en forbindelse til tilstedeværelsen. Kroppen hans blir transformert og gjenskapt. Den blir ikke formet og kontrollert av viljen som objekt. Innbilningskraften og «det magiske hvis» kan ses på som den transformative kraften som er grunnleggende i drama og teater. Dette aspektet ved kroppen skiller drama-, teater- og dansefeltet fra fysioterapifeltet.

Ifølge Stanislavskij er vi altså født med evnen til å skape i oss. Jeg tolker ideen hans som at kunsten ligger potensielt i alle kropper. Den springer ut når overflødige spenninger reduseres og innbilningskraften og «det magiske hvis» får lov til å bli den transformative kraften. Stanislavskij formulerer skuespillerens egenart og det særegne ved skuespilleren. Skuespilleren skal finne kunsten i seg selv, og ikke seg selv i kunsten. Dette kan tolkes som Stanislavskij ser på skuespilleren som autonom. Jeg vil dermed plassere Stanislavskijs kunstsyn i det utvidede kunstbegrepet, der kunsten er for alle mennesker. Men det er viktig å skrelle av ansentheten, slik at innbilningskraften og «det magiske hvis»-den transformative kraften-får lov til å virke. I hvor stor grad man klarer dette er individuelt. Noen har evne til å overskride, det vil si gjennom merking med sansene oppdage og gjøre noe nytt med egen kropp, og utvikle nye mestringsstrategier. Kostja med den skadde og forbundne hånden er et eksempel på dette. Han klarer å oppnå en avspent kropp og holde oppmerksomheten rettet mot innbilningskraften og «det magiske hvis», gjennomgå en kroppsliggjøringsprosess og tilblivelse. På den måten oppnår han en forbindelse til tilstedeværelsen. Mine erfaringer som hørselshemmet skuespiller er også eksempler på merking med sansene for å oppnå avspenning og skuespillerkunst. Dette viser hvilke potensialer kroppen har. Et bedre kjennskap til og en større aksept av kropp og sanser vil kunne bane veien for rikere og mer mangfoldige dramatiske uttrykk enn det vi er vant til gjennom det talte teater. Kroppsapparatet kan uttrykke og formidle komplekse «tanker» som overrasker og er interessante.

### **På hvilken måte kan en psykomotorisk bevegelsesgruppe utfordre og videreutvikle avspenningsøvelsene i Stanislavskijs system?**

Den indre kontrollen/iakttageren nevnes ikke i det syvende besøket, som handler om kroppens bevegelser. Det å aktivisere muskler som sørger for bevegelser, og ikke å kompensere med å

bruke andre muskler i tillegg, kan defineres som den indre kontrollen/iakttageren i bevegelsene. Det er også viktig med bevisstgjøring, gjennom mer sammensatte og helhetlige bevegelser for å oppnå en avspent kropp. Stanislavskij vet at fornemmelse for tyngdepunkt og likevekt også er sentralt i stillinger. Det er ikke naturlig å begynne med bevegelser for skuldrene, albue og håndleddene, når likevekten er grunnleggende for en avspent kropp. I den psykomotoriske tradisjonen er fornemmelse for tyngdepunkt og likevekt sentralt for bevegelig balanse. I det psykomotoriske bevegelsesopplegget vektlegges først balansetrening via føtter/ankler, da 60–70 % av balanseinformasjonen kommer fra disse kroppsdelene. Deretter jobbes det videre opp i kroppen, som bekken, brystkasse, armer og nakke/hode/kjeve. Har en ikke balanse eller står godt, settes kompenserende krefter og unødvendige spenninger inn, som igjen skaper påholdenhet i pusten. Oppmerksomheten har en overordnet funksjon. Det vil si at pusten må slippes til i bevegelsene. Det nytter for eksempel ikke å jobbe med mobiliserende bevegelser i brystkassen hvis ikke pusten slippes til. Dette kan gi forutsetninger for bedre bevegelighet og balanse. Det skjer ikke bare en kroppslig omstilling, men også en følelsesmessig omstilling, der forholdet til egen kropp, problemer, situasjoner og mennesker endres. Dette kan bidra til ledigere bevegelser og lettere tilgang til følelser. Kontakt med egne følelser og det kroppslige uttrykket av dem er et premiss i skuespillerfaget. Bevegelser for stiv brystkasse og kortpustethet hjalp meg til å omstille kroppen til en mindre stiv brystkasse, lettere pusting og mindre tretthet. De forebygget at også at jeg falt ut av den naturlige kroppsholdningen med påfølgende nedsatt balanse og smerte. Hvordan man møter livets utfordringer, er sentralt for hvorvidt man oppnår en avspent kropp. Bevegelser etter psykomotoriske prinsipper, der jeg begynner med beina og jobber meg oppover, samtidig som jeg slipper til pusten, var også nyttig for å gjøre kroppen avspent under øvingene og like før jeg skulle på scenen. Jeg opplevde at det ble lettere å holde oppmerksomheten rettet mot innbilningskraften og «det magiske hvis», la kroppsliggjøringsprosessen og tilblivelsen skje, og å oppnå forbindelse til tilstedeværelsen.

Når den indre erfaringsviten ikke strekker til, men en ytre observatør må til for å få i gang en bevisstgjøringsprosess rundt hvor og hvorfor overflødige spenninger oppstår, kan psykomotorisk undersøkelse og behandling være en ressurs. Mennesker kan ikke oppnå stillinger og bevegelser som katta, men gjennom bevegelser etter psykomotoriske prinsipper kan en få bort anspenheten og oppnå ledigere bevegelser og lettere tilgang til følelser.

## **6.2 Besvarelsen av hovedproblemstillingen**

### **Hvilken kroppsforståelse ligger til grunn for avspenningskategorien i Stanislavskijs treningssystem for skuespillere, og hvordan forholder denne seg til psykomotorisk kroppsforståelse?**

Det kan virke som om Stanislavskij i kapittel 6 er både teknisk og naturlig i sin tilnærming til hvordan man oppnå en avspent kropp, det vil si reduserer overflødige spenninger i kroppen og bringer musklene i en naturlig tilstand. Den indre kontrollen/iaktageren er en praksis som ligner den psykomotoriske tradisjonens bevisstgjøring, det å gi slipp på kontrollen over overflødige spenninger og det å slippe til pusten intuitivt. Stanislavskijs tilnærming til kroppens bevegelser er imidlertid mekanisk i det han fokuserer på kroppen del for del. Stanislavskij er ikke tilhenger av teaterteknikk for å skape skuespillerkunst, men opptatt av innbilningskraften og «det magiske hvis» for å skape en naturlig tilnærming til skuespillerkunst. Han er opptatt av å forløse kroppens egen skapende og kreative kraft. Dermed kan dette oppfattes som en praksis som er i tråd med den psykomotoriske tradisjonens levende tilnærming til kroppen. Tilnærmingen til hvordan man skaper skuespillerkunst, er naturlig. Kropp og psyke skal finne et organisk, selvregulerende og naturlig adferdsmønster på scenen.

## **6.3 Epilog**

Stanislavskijs fiksjonsfortelling kan i dag ses på som en form for kunstnerisk forskning. Han former sin egen metode gjennom å beskrive Kostjas kroppsfenomenologiske erfaringer med universelle prinsipper, som den indre kontrollen/iaktageren og innlevelsen gjennom forestillingsevnen-det vil si innbilningskraften og «det magiske hvis». Kostja representerer en kasusstudie av disse universelle prinsippene. Andre kropper kan ha andre kroppslige erfaringer enn Kostja, som meg som hørselshemmet skuespiller. Likevel er det påfallende Kostjas og mine erfaringer ligner hverandre når det gjelder forhold som har med avspenning å gjøre. Det er kanskje nettopp dette Stanislavskij prøver å formidle gjennom fiksjonsfortellingen rundt sin teori: at prinsippene gjelder alle kunstnere, nasjonaliteter og tider.

I kapittel tre gjorde jeg rede for at det finnes ulike amerikanske versjoner av Stanislavskijs «system». Lee Strasberg mente at skuespillere skulle inspireres av erfaringer fra eget liv, Stella Adler mente at skuespilleren skulle inspireres av skuespillet i seg selv eller teksten, og

ikke av erfaringer fra eget liv. Sanford Meisner var opptatt av «acting is reacting» (Zarrilli, 2009, s. 16 og s. 17). Hos Stanislavskij og Strasberg er kroppen utgangspunktet i inspirasjonen, mens Adler og Meisner var opptatt av inspirasjonen fra skuespillteksten og medspilleren, som ligger utenfor kroppen. Det som er interessant i min forskning, er hvordan Strasberg, Adler og Meisner har tolket Stanislavskijs perspektiv på avspenning. På grunnlag av det jeg har funnet ut etter nærlesningen av primærkilden, blir jeg nysgjerrig på hvordan disse retningene egentlig forholdt seg til originalen. Det ville ha vært et interessant forskningsprosjekt å finne ut om disse retningen har tatt med videre Stanislavskijs måte å formidle tanker og praksis på gjennom fiksjonsfortelling og beskrivelser av kroppslige erfaringer. Det ville også være interessant å se nærmere på om de har tatt med videre Stanislavskijs praksis, som den indre kontrollen/iakttageren og bevegelser som inngangsport til avspenning. Slik kan man undersøke om Stanislavskijs arv er blitt bevart, videreutviklet eller utvannet.

Sharon Marie Carnickes har gitt sin tolkning av Stanislavskijs «system». Hvis vi ser nærmere på hennes tolkning av Stanislavskijs perspektiv på avspenning, ser tankene hans ut til å ha blitt delvis utvannet. Carnicke fremhever, som Stanislavskij, at fysisk spenning er kreativitetens verste fiende. Ikke bare lammer den kroppen, men den forstyrrer også evnen til å konsentrere og å bruke fantasien. Skuespillerprestasjon krever fysisk avspenning. Carnicke fremhever at Stanislavskij foreslår at skuespillere kan praktisere pusteteknikker hentet fra yoga for å oppnå avspenning. Videre at Stanislavskij også underviste i progressiv avspenning, med vekt på å trekke sammen og slappe av hver muskel i kroppen for igjen å lære forskjellen mellom spenning og avspenning (Carnicke, 2010, s. 8). Det kan se ut som om Stanislavskijs perspektiv på avspenning er fragmentert hos Carnicke. Idealet om den «organiske kunstner» er blitt forenklet og utvannet. De universelle prinsippene-som den indre kontrollen/iakttageren, isolerte bevegelser i ledd og bevegelser i rekkefølge-og vektleggingen av å gjøre seg kroppslige erfaringer med disse prinsippene, illustreres ikke. Det viser at mye «gull» er forsvunnet i denne tolkningen av Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Aadel Bülow-Hansen og etterkommernes tanker og praksis kan være et bilde på videreutvikling av Stanislavskijs perspektiv på avspenning. Det er interessant at Stanislavskijs teori og praksis om skuespillertrening ligner så mye på «livstrening», og at disse to står i relasjon til hverandre. Det er kanskje ikke så overraskende, siden skuespilleren både formidler liv og er levende liv på scenen.

Dette har inspirert meg som fysioterapeut til å inkludere innbilningskraften og «det magiske hvis». Jeg vil også la «dramaet» medvirke til å la klienten slippe løs følelser, siden jeg har forstått i hvilken grad dette også påvirker muskelspenninger og fysisk velvære. Som fysioterapeut kan jeg bidra som veileder for skuespillere. Grunnforutsetningen er å være avspent og parat, slik som katta. På den måten kan man improvisere og være til stede uten en dømmende holdning, og være vennlig innstilt til sin egen kreativitet.

**«Det er utrolig»**

*Et ord om menneskets muligheder*

*Jeg tror, at tro på egne grænser røver*

*os, vore sande muligheders land.*

*Jeg tror på den almægtighed, vi øver*

*på langfærd over egen himmelrand.*

*Jeg tror, at den erkendelse er sand*

*og rummer al den visdom, vi behøver:*

*Det er utrolig, hvad man ikke kan,*

*når man av ærlig vilje ikke prøver.*

Piet Hein



## LITTERATURLISTE

- Alvesson, M. og Sköldbberg, K. (2008) *TOLKNING OCH REFLEKTION VETENSKAPSFILOSOFI OCH KVALITATIV METOD*. Sverige: Författarna och Studentlitteratur.
- Braanaas, N. (1999) *Dramapedagogisk historie og teori. Det 20. århundre*. 4.utgave 1999 2. opplag 2002. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Brestoff, R. (1999) *Scenens læremestre og deres metoder*. 1. opplag 1999. Gråstein: Forlaget DRAMA.
- Bruun E.F. (2009) *Aksjonsforskning*. Upublisert paper presentert på forelesning ved NTNU 7. november 2009. Trondheim.
- Carnicke, S.M. (2010) 'Stanislavsky's system: pathway for the actor', i Hodge, A. (red.) *Twentieth Century Actor Training*. Second Edition. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group, pp. 1–25.
- Carnicke, S.M. (2009) *Stanislavsky in Focus: An Acting Master for the Twenty-First Century*. New York: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (2003) *Flow*. 2. Utgave. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur
- Engelsrud, G. (2006) *hva er KROPP*. 2. opplag 2010. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Fischer-Lichte, E. (2008) *THE TRANSFORMATIVE POWER OF PERFORMANCE A new aesthetic*. New York: Routledge.
- Gladstø, S., Gjervan, E.K., Hovik, L., og Skagen A. (2005) *Dramaturgi. Forestillinger om teater*. 2. opplag. 2007. Oslo: Universitetsforlaget AS Oslo.
- Gretland, A. (2007) *Den relasjonelle kroppen*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Gürgens, R. (2004) 'En usedvanlig estetikk' – en studie av betydningen av egenproduserte teatererfaringer for det usedvanlige mennesket. PhD avhandling. NTNU, Trondheim.

Hovik, L. (2012) 'Rød sko savnet-en kunstnerisk forskningsreise fra hendelse til dokument', i Gørgens Gjørum, R. og Rasmussen, B. (red) *Forestilling, framføring og forskning. Metodologi i anvendt teaterforskning*. Trondheim: Akademika forlag, s. 77–101.

Ianssen, B. (1989) 'Psykomotorisk fysioterapi som grunnlag for bevegelsesgrupper', *Fysioterapeuten*, Nr. 14, s. 5–8.

Johnsen, H. (2011) 'Mellom motorisk utvikling og avvikling', *Fysioterapeuten*, Nr. 10/11, s. 30–35.

Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utgave, 1. opplag 2009. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Malochevskaja, I. (2002) *REGISKOLEN*. 2. opplag 2011. Vollen: Tell forlag as.

Merleau-Ponty, M. (1994) *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Moen, E og Sivertsen, A. (1999) *skritt FOR skritt*. 4. utgave 1999. Nesbru: Vett & Viten AS.

Moslet, A. B (1988) 'Aadel Bülow-Hansen brenner fortsatt for sin psykomotoriske behandlingsmetode: Våre store diktere må vi lytte til!', i Hanssen, I. (red) «*Aadel viser vei*» *Samling av skriftlig materiale av og om Aadel Bülow-Hansen*. Upublisert paper. Harstad, s. 126–127.

Neelands, J. (2006) 'Re-imagining the Reflective Practitioner: towards a philosophy of critical praxis', I Ackroyd, J. (red) *RESEARCH methodologies FOR DRAMA EDUCATION*. England: Trentham Books Limited, s. 15–39.

*Norske Fysioterapeuters Forbund* (2012) Tilgjengelig fra: <http://www.fysio.no/FAG/Videreutdanning> (Hentet: 07.04 2013).

O'Toole, J. (2006) *DOING DRAMA RESEARCH*. Australia: Drama Australia.

Pedersen, N.V. (2005) 'Å være døv skuespiller i livet', *DRAMA nordisk dramapedagogisk tidsskrift*, Nr. 3, s. 43–45.

Stanislavskij, K. (2010) *An Actor's Work*. London and New York: Routledge.

Stanislavskij, K. (2008) *My Life in Art*. New York: Routledge.

Stanislavskij, K. (1940) *En skuespillers arbejde med sig selv*. 5. opplag 1998. Danmark: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S.

Stene, Ø. (2011) *Stanislavskijs metode*. Tilgjengelig fra: <http://www.rushprint.no/2011/07/stanislavskijs-metode> (Hentet: 28.10 2013).

Thornquist, E. (1988) *Fagutvikling i fysioterapi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Thornquist, E. og Bunkan, B. (1986) *hva er psykomotorisk behandling*. Oslo, Bergen, Stavanger, Tromsø: Universitetsforlaget AS.

Thornquist, E. (1983) *Lungefysioterapi*. 5. opplag 1995. Oslo: Universitetsforlaget.

Thornquist, E. (2010) 'Psychomotor physiotherapy-principles, perspectives, and potentials', I Ekerholt, K. (red) *Aspects of Psychiatric and Psychosomatic Physiotherapy*. HiO-report 2010 no 3, Oslo: Oslo University College, s. 203–214.

Thurên, T. (2009) *VITENSKAPSTEORI FOR NYBEGYNNERE*. 2. utgave, 1. opplag. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Zarrilli, P.B (2009) *Psychophysical Acting-an intercultural approach after Stanislavski*. London, New York: Routledge.

Øvreberg, G. (1983) 'Trim og avspenning-ingen motsetning. Bevegelsesgrupper på psykomotorisk bakgrunn', *Fysioterapeuten*, Volum 50, s. 498–503.

Antall ord i oppgaven: 40676

**VEDLEGG: KAPITTEL 6 «MUSKELAFLAPPELSE»**

## VI.

### MUSKELAFSLAPPELSE

Idag hændte der noget:

Da Tortsov kom ind i prøvesalen, bad han Marja, Vanja og mig om at gaa op paa scenen og spille den øvelse med de brændte penge.

Vi gik op og tog fat.

I begyndelsen, i den første halvdel, gik det rigtig pænt, men da vi naaede til de tragiske scener, følte jeg, at der var noget inde i mig, der begyndte at svigte, saa »faldt der en klap« ...., det var, ligesom det hele ikke vilde lystre .... her .... nu .... og saa blev jeg gal i hovedet paa mig selv. »Du vil nu igennem det!« tænkte jeg, og ligesom for at hjælpe mig selv ude fra, klemte jeg af al min magt haanden voldsomt sammen om en eller anden genstand, jeg tilfældigt havde faaet fat paa. Det viste sig siden at være et askebæger af glas. Men jo stærkere jeg klemte, desto fastere sad min sjælelige »klap«. Og omvendt: jo mere mine sjælelige klapper pressede sig fast, jo stærkere klemte jeg næven om askebægeret. Pludselig var der noget, der knasede og gik itu. I det samme følte jeg en skarp, skærende smærte, og en varm væske gjorde haanden vaad. Manchetterne blev røde, blodet sprøjtede som fra et lille springvand. Et stykke hvidt papir paa bordet farvedes rødt.

Jeg blev temmelig forskrækket, det løb rundt for mig, jeg blev svimmel. Om jeg saa besvimed eller ej, det aner jeg ikke. Jeg kan huske en del forvirring. Jeg kan ogsaa huske Rachmanov og Tortsov. En af dem trykkede paa min arm, saa det gjorde ondt, og den anden bandt en snor rundt om den. Først gik de med mig, saa bar de mig. Lige ved mit ene øre kunde jeg høre Grischa stønne, fordi jeg var saa tung. Jeg var rørt over hans omhu for

mig. Lægen kan jeg kun huske som i taage; ligesaa de smærter, han foraarsagede mig. Derefter blev jeg svagere og svagere .... det blev ved med at løbe rundt i mit hovede .... jeg besvimedede aabenbart.

Mit liv paa theatret er nu midlertidigt afbrudt. Det er dagbogens optegnelser naturligvis ogsaa. Der er der ingen plads for mine private oplevelser og endnu mindre for den kedsommelige ensformighed, der hedder at ligge til sengs.

— — —  
Paul har lige været og besøge mig. Han fortalte meget ivrigt om det, de foretager sig paa skolen.

Det viser sig, at mit kedelige uheld har faaet Tortsov til at ændre hele sin undervisningsplan og gennemgaa en del af vor legemlige uddannelse tidligere, end det egentlig var beregnet. Et resumé af hans udtalelser fik jeg af Paul.

»Det bliver nødvendigt at afbryde den systematiske udvikling af vort arbejdsprogram og forklare Jer, noget tidligere end jeg plejer, et vigtigt punkt, som vi kalder *muskelafslappelsen*.

Det naturligste tidspunkt til at fortælle Jer om den vilde være, naar vi kommer til den udvendige teknik, det vil sige til arbejdet med vort legeme. Men de nu foreliggende kendsgerninger taler i høj grad for, at det er bedst, at vi giver os til at behandle spørgsmaalet straks, mens vi beskæftiger os med den indre teknik, eller rettere *psycho*tekniken.

I gør Jer ingen forestilling om den uhyre skade, der tilføjes det kunstneriske arbejde paa grund af muskelstramninger og legemlig pressen-paa. Naar de indtræffer i taleorganerne, bliver et menneske med ellers af naturen gode stemmemidler hæs, giver sig til at hvæse, og kan endda helt miste sin stemme. Hvis en saadan pressen viser sig i en skuespillers ben, kommer han til at gaa, som han var lam. Hvis den ytrer sig i hans arme, bliver de stive, forvandles til træarme og bevæger sig som jernbanebomme. Denne pressen-paa med alle dens følger kan sætte sig i ryggraden, i halsen, i skuldrene. I hvert enkelt tilfælde gør de skuespilleren vanfør og forhindrer ham i at spille ordentligt. Værst af alt er det dog, naar den krampagtige pressen ytrer sig i hans ansigt, forvrænger hans træk, lammer og strammer dem og virker til at forstene hans udtryk. Øjnene glør som paa stilke, de spændte muskler giver ansigtet et yderst ubehageligt udtryk, som aldeles

ikke svarer til de følelser, der foregaar inde i skuespilleren. Pressningen kan ogsaa ytre sig i mellemgulv og de andre organer, der har med vejrtrækningen at gøre; dér ødelægger den aandedrættet og foraarsager stakaandethed. Alle disse forhold kan naturligvis ikke undgaa at virke ødelæggende paa gennemlevelsen af rollen, paa den ydre legemliggørelse af det, man skulde gennemleve, og paa skuespillerens hele almene befindende.

Har I lyst til at overbevise Jer om, hvordan den fysiske spændthed virker aldeles lammende paa alle vore evner til at handle, paa vor evne til at være levende og aktive, hvordan man ved at stramme sine muskler ligesom tilsnører alle sine aandelige kræfter, saa lad os gøre et forsøg. Der staar et flygel, der henne. Prøv paa at løfte det!»

Den ene efter den anden af os anstrængte sig for at løfte et hjørne af det svære flygel.

»Mens De nu staar der og løfter paa flyglet, — hvad er saa 37 gange 9?« sagde Tortsov til en af dem. »Det kan De ikke? Kan De da opregne mig butikkerne langs henad gaden fra hjørnet til thetret? Kan De heller ikke det? Saa syng cavatinen af *Faust* for mig. Det gaar ikke? Naa, saa prøv paa at huske, hvordan nyre-ragout smager. Eller hvordan det er at føle paa silkeplyds. Jamen saa lugten af noget, der brænder, da!»

For at kunne udføre hans ordrer slap den paagældende elev hjørnet af flyglet, som han havde holdt oppe med saa store anstrængelser, hvilede sig et øjeblik, erindrede sig de spørgsmaal, der var blevet stillet ham, og gav sig saa til at besvare dem, idet han kaldte de forlangte fornemmelser frem i sig.

»Der ser I altsaa,« sagde Tortsov, »at for overhovedet at kunne besvare mine spørgsmaal bliver I nødt til at give slip paa Jeres byrde, slappe musklerne af, og først da kan I give Jer af med at huske!»

Beviser det ikke, at naar man strammer sine muskler, saa forhindrer man sit indre, sit sjælelige arbejde og naturligvis i endnu højere grad sin kunstneriske oplevelse? Saa længe der er nogen fysisk spændthed til stede, kan der overhovedet ikke blive talen om ægte og fine følelser eller om at leve et normalt sjæleligt liv i sin rolle. Derfor er det absolut nødvendigt, at vi, før end vi overhovedet forsøger paa at skabe noget som helst, bringer vore muskler i naturlig tilstand, saa at de ikke forhindrer os i at spille.

Og gør vi ikke det, saa gaar det os som den skuespiller, der fortælles om i *Mit liv i kunsten*, som af lutter krampagtighed presser sine knyttede hænder sammen og borer neglene ind i haandfladen, eller krummer tærne og trykker dem mod jorden med hele sit legemes vægt.

Og her giver Kostjas uheld os jo et overbevisende eksempel. Han kom til skade, fordi han overtraadte naturens love og øvede vold mod dem. Lad os haabe, at han snart maa blive rask igen, og lad os haabe, at hans uheld maa være ham og Jer allesammen en gavnlig lære om, hvad man aldrig nogen sinde maa gøre paa scenen, — om hvad man nødvendigvis een gang for alle skal udrydde i sig selv.«

»Jamen, er det da muligt — een gang for alle at gøre sig fri for dette med at presse og krampe? Hvad siger Tortsov om det?« spurgte jeg Paul.

»Tortsov mindede om den skuespiller i *Mit liv i kunsten*, ham, der led af en særlig stærk tilbøjelighed til muskelspændinger. Han arbejdede med at passe paa sig selv, til det blev ham en uafbrudt mekanisk vane. I samme øjeblik han traadte ind over scenens tærskel, afslappedes hans muskler ganske af sig selv; de blev aldeles fri for al unødvendig spændthed. Og det samme skete ogsaa i alle vanskelige og afgørende øjeblikke paa scenen.«

»Det var forbausende,« sagde jeg misundelig.

»Men det er nu ikke alene den stærke muskelkrampe i hele kroppen, der generer det naturlige kunstneriske arbejde. Selv den ubetydeligste pressen-paa et eller andet steds i legemet, som ikke altid er lige let at finde, kan lamme den skabende evne,« fortsatte Paul sit referat af Tortsovs udtalelser. »Her har I et praktisk eksempel: En skuespillerinde, som baade havde store evner, og stort temperament, var ikke altid i stand til at vise det. Det lykkedes hende kun i sjældne og tilfældige øjeblikke. Meget ofte erstattede hun sine ægte følelser med en ren og skær kraftanspændelse (det er det, vi skuespillere kalder for at krampe). Der blev gjort et stort arbejde med at lære hende at afslappe sin muskler, og i den retning naaede man ogsaa et betydeligt resultat, men det hjalp hende alligevel ikke rigtigt. Saa var der En, der ganske tilfældigt lagde mærke til, at i rollens mest dramatiske øjeblikke spændtes øjeblikkelig hendes højre øjenbryn. Det blev nu foreslaaet hende, at hun skulde gøre sig det til en vane, saasnart hun



nærmede sig de vanskeligere partier i en rolle, bevidst at frigøre sig for enhver spænding i ansigtet og slappe det fuldstændig af. Og da hun var blevet i stand til at udføre det, slappedes alle de øvrige muskler i hendes legeme af sig selv. Hun blev som et helt nyt menneske. Hendes legeme blev frigjort og udtryksfuldt, hendes ansigt blev bevægeligt og genspejlede levende hendes dybe oplevelen af rollens sjælelige liv. Hendes følelser havde faaet frit udløb fra underbevidsthedens dybder. Det var, som de var blevet sluppet ud af en sæk, ud til friheden. Og da hun havde lært den frihed at kende, kunde kunstnerinden glædestraalende aabne for alt det, der hidtil havde ligget og presset paa i hendes indre, og det gjorde hende sjælfuld.«

— — —

Nikolaj, som kom og besøgte mig idag, hævder, at Tortsov har sagt, det er umuligt fuldstændig at befri sit legeme for al den unødvendige spænding, altsaa at det ikke alene er umuligt at prøve paa det, det er ogsaa ganske overflødigt. Men Paul har opfattet de selvsamme bemærkninger af Tortsov saaledes, at det at afslappe vore muskler er noget, der er absolut nødvendigt, og det oven i købet til enhver tid, baade naar vi staar paa scenen og i privatlivet. Ellers kan presningen og spændtheden udvikle sig til den rene krampe og kvæle enhver spire til levende følelser i det øjeblik, vi skal til at skabe.

Hvordan skal man nu faa mening i det? Afslappe sine muskler fuldt ud kan man ikke — og afslappe dem er absolut nødvendigt . . . .

Paul, der kom og saa' til mig, efter at Nikolaj var gaaet, sagde omtrent følgende om det:

»Hos nervøse mennesker er muskelspændinger uundgaaelige, i alle livets øjeblikke. Hos skuespilleren, der jo ikke er mere end et menneske, vil de altid opstaa, naar han skal til at optræde offentligt. Gør han sig fri for spændingen i ryggen, viser den sig i skulderen. Jager han den væk derfra, dukker den op i mellemgulvet. Der vil ustandseligt være en muskelspændthed paa et eller andet sted. Derfor maa man føre en stadig, utrættelig kamp mod denne fejl, en kamp, der aldrig maa standse. Udrydde ondet helt er umuligt. Kæmpe imod det er en nødvendighed. Og kampen bestaar i, at man i sit indre anskaffer sig en slags kontrol, en iagttager.

Kontrollørens opgave er vanskelig: han skal baade i privatlivet og paa scenen utrættelig passe paa, at der intet steds er spændinger, muskelpres, krampe. Findes der overflødig pressen, maa kontrolløren fjærne den. Denne indstilling, at man iagttager sig selv og fjærner al overflødig spændthed, skal i den grad udvikles, at den bliver en underbevidst mekanisk tilvænning; ja, den maa endda blive en almindelig vane, en naturnødvendig trang, ikke alene i de rolige partier af Ens rolle, men ogsaa — og navnlig — i de øjeblikke, der kræver den største sjælelige og legemlige kraftudfoldelse.«

»Hvad er det, Du siger? Skulde man ikke spænde sig an i de øjeblikke, der kræver det voldsomste sindsoprør?« udbød jeg.

»Man skal ikke blot ikke anspænde sig,« forklarede Paul, »man skal tvært imod gøre sig den yderste umage for at slappe sine muskler af.

Tortsov siger,« fortsatte han, »at skuespillere i de store løftelsens øjeblikke som regel faar en saa umanerlig trang til at gøre sig den yderste umage, at de bliver endnu mere krampagtige. Hvad virkning det har paa deres kunst, det ved vi jo. Derfor maa man — for ikke at gaa over gevind — i de allerstærkeste øjeblikke passe paa at gennemføre den størst mulige muskelafslappelse. I virkeligheden bør tilbøjeligheden til uafbrudt kontrol og til at kæmpe imod spændtheden blive skuespillerens normale tilstand paa scenen. Det maa man naa til ved hjælp af langvarig øvelse og systematisk træning. Man maa og skal bringe det saa vidt, at i kulminationsøjeblikkene bliver vanen til at afslappe musklerne mere normal end trangen til at spænde.«

»Kan det da virkelig lade sig gøre?« spurgte jeg.

»Tortsov hævder, at det kan det. «Lad anspændelsen komme,« siger han, »dersom det ikke er Jer muligt at undgaa den. Men lad saa øjeblikkelig Jeres beherskelse træde til og fjærne den.«

Naturligvis vil man i begyndelsen, mens man søger at erhverve sig den vane, stadig komme til at tænke paa kontrollen og dirigere dens arbejde, og det leder opmærksomheden bort fra selve kunsten. Men med tiden bliver muskelafslappelsen — eller i alt fald tilbøjeligheden til den i de stærkt bevægede øjeblikke — den eneste naturlige tilstand. Den skal blive en vane, som vi maa opøve hver eneste dag, ustandseligt, systematisk, ikke blot under øvelserne her paa skolen og hjemme, men ogsaa i det daglige liv udenfor

scenen, det vil sige, naar vi gaar i seng og naar vi staar op, spiser til middag, spadserer, arbejder, hviler, — kort sagt, hvert eneste øjeblik vi lever. Kontrollen over vore muskler maa gøres til et led i vor fysiske udrustning, vor anden natur. Først da vil den høre op med at genere os, mens vi udfører vort kunstneriske arbejde. Dersom vi kun arbejder paa at befri vore muskler i bestemte, dertil afsatte timer, saa opnaar vi ikke det ønskede resultat, for den slags tidsbegrænsede øvelser gaar os ikke i blodet, de bliver aldrig til underbevidste, mekaniske vaner.«

Da jeg nu sagde, jeg tvivlede paa, at det var muligt at udføre det, Paul her havde forklaret mig, anførte han som eksempel Tortsovs egne erfaringer. I de første aar af hans kunstneriske virksomhed steg hans muskelstramninger, saa snart han blev nervøs, næsten til krampe. Men fra det øjeblik han havde faaet indarbejdet sin mekaniske kontrol, føler han, hvergang hans nervøsitet stiger, trangen — ikke til at spænde, men tværtimod — til at afslappe sine muskler.

Idag havde jeg ogsaa besøg af den elskværdige hr. Rachmanov. Han skulde hilse fra Tortsov og sige, at han var sendt hen til mig for at vise mig nogle øvelser.

Tortsov havde sagt: »Kostja har jo ikke noget at bestille, nu mens han ligger i sengen, saa det er vist bedst, vi giver ham noget fornuftigt at beskæftige sig med.«

Øvelsen bestaar i, at jeg skal ligge paa min ryg paa en jævn, haard flade, for eksempel paa gulvet, og lægge mærke til de forskellige muskelgrupper rundt om i mit legeme, som er unødvendig spændte.

Samtidig skal man, for endnu mere at blive klar over sine fornemmelser, forklare med ord, paa hvilke steder der en spændthed, og sige til sig selv: »Du presser i skuldrene, i halsen, i skulderpartiet, i lænderne.«

De steder, man lægger mærke til, skal saa øjeblikkelig afslappes, det ene efter det andet, saaledes at man stadig opdager nye og nye steder. Jeg prøvede paa at udføre denne ganske enkle øvelse for Rachmanov, det vil sige, jeg laa ikke paa det haarde gulv, men i min bløde seng.

Da jeg saa havde sluppet alle mine stramme muskler af og kun bibeholdt dem, som jeg ansaa for nødvendige til at bære legemets vægt, nævnte jeg disse steder:

»Begge skulderblade og lænderne.«

Men Rachmanov protesterede.

»Hinduerne docerer, kære ven, at man bør ligge paa samme maade som smaabørn og dyr ligger. Som dyr!« gentog han indtrængende, »som dyr!«

Og saa forklarede han, hvorfor det er nødvendigt. Dersom man lægger et barn eller en kat paa noget sand, for at den skal hvile eller sove der, saa finder man et aftryk af hele legemet i sandet. Men gør man det samme eksperiment med et voksent menneske, finder man i sandet kun de dybt nedpressede mærker af hans skuldre og lænder. Hele resten af hans krop vil paa grund af den bestandige vanemæssige spændthed i musklerne kun være i svagere berøring med sandet og efterlader derfor ikke saa dybe spor.

Skal vi blive som børn, naar vi ligger ned, og kunne give et plastisk aftryk i en blød overflade, maa vi befri vort legeme for alle muskelspændinger. Saa hviler kroppen ogsaa meget bedre. Ligger man saadan, kan man paa en halv eller hel time blive mere udhvilet end ved en hel nat at ligge med halvt spændte muskler. Det er derfor ikke saa underligt, at det er saadan, karavaneførerne altid bærer sig ad. De skal jo helst ikke opholde sig alt for længe i ørkenen, saa den tid, de kan ofre paa at hvile, bliver overordentlig begrænset. Men den korte hviletid opvejes af, at de fuldstændig frigør deres legeme for enhver muskelspænding. Det fornyer hele den trætte organisme.

Rachmanov bruger selv den methode hver dag i sine korte hvileperioder mellem dagens og aftenens arbejde. Efter ti minutters hvile føler han sig fuldkommen forfrisket. Og uden den fornyelse kunde han umuligt holde til det arbejde, der paahviler ham hver dag.

Aldrig saa snart var Rachmanov ude af døren, før jeg fik fat i vores kat og anbragte ham paa een af de blødeste puder i sofaen. Han efterlod et fuldstændigt aftryk af hele sin krop. Jeg besluttede, at jeg vilde lære af ham, hvordan man skal ligge og hvile med afslappede muskler.

Tortsov siger jo: »En skuespiller maa, ligesom et lille barn, begynde at lære alting forfra, at se, at gaa, at tale o. s. v. Vi ved allesammen, hvorledes man gør den slags ting i det daglige liv. Men ulykkeligvis gør de allerfleste af os dem forkert og aldeles ikke saadan som naturen har anordnet det. Paa scenen er det

nødvendigt at se, gaa, tale paa en helt anden maade, det vil sige bedre, naturligere, end vi gør det til daglig, — nærmere ved det, der er naturens mening. For det første fordi alt dette forkerte bliver særligt iøjnefaldende, naar det bliver bragt frem i rampens lys; for det andet fordi det forkerte ogsaa indvirker paa skuespillerens hele befindende paa scenen.«

Det er indlysende, at disse ord ogsaa gælder, naar vi skal ligge ned. Derfor ligger jeg nu paa divanen ved siden af min kat. Jeg iagttager ham, mens han sover, og jeg prøver paa at efterligne den maade, han ligger paa. Men det er slet ikke nogen let sag at ligge saaledes, at ikke en eneste muskel er spændt, og saadan at alle dele af Ens legeme hviler mod underlaget. Jeg synes ikke, det er svært at opdage og bestemme, at den eller den muskel er spændt. Og det er heller ikke nogen særlig kunst at gøre den fri for den nødvendige sammentrækning. Nej, vanskeligheden ligger deri, at aldrig saa snart er man blevet fri for een stramning, før der viser sig en anden og en tredie og saa fremdeles. Jo flere man faar fat paa, des flere af dem danner der sig. Man lærer at udskille fornemmelser, man aldrig har lagt mærke til før. Det er det, der gør, at man stadig kan finde flere og flere steder, hvor man »kramper«, og jo flere man opdager, jo flere nye aabenbarer der sig. En lille tid lykkedes det mig at komme af med en stramning i mit skulder- og halsparti. Jeg vil ikke netop sige, at jeg derved følte en fysisk fornyelse, men jeg blev ganske klar over, hvor uhyre mange overflødige, absolut unyttige og skadelige muskelspændinger vi gaar og lider af uden at have nogen anelse om det. Naar man tænker paa den omtalte skuespillerindes saa forræderisk sammentrukne øjenbryn, begynder man at blive alvorligt bange for den fysiske spændthed. Ganske vist naaede jeg ikke til fuld frigørelse af alle muskler, men jeg fik dog en forsmag paa den fryd, jeg engang vil komme til at føle, naar jeg har faaet en mere fuldstændig muskelfrihed.

Den største vanskelighed bestaar deri, at jeg bliver forvirret af alle mine forskellige muskelfornemmelser. Til sidst vidste jeg hverken, hvor mine hænder eller mit hoved var henne.

Hvor er jeg dog træt af de øvelser idag!

Det er ikke nogen egentlig hvile, man faar ved at ligge paa den manér .... Et øjeblik efter lykkedes det mig at afslappe i alt fald de stærkeste pres og indsnævre min koncentrationskreds til

min egen næse. Derved blev der lidt efter lidt taaget i mit hovede, saadan som naar man er ved at blive svimmel, og jeg faldt i søvn, akkurat paa samme maade som min hr. Kat. Det viser sig altsaa, at muskelafslappelse i forbindelse med en samtidig indsnævring af opmærksomhedscirklen er et ypperligt sovemiddel.

— — —

Leo kom op og saa' til mig idag og fortalte om timerne i *dressur og træning* henne paa skolen. Efter Tortsovs ordre lod Rachmanov først eleverne indtage alle mulige stillinger, baade vandrette og lodrette, siddende ret op og ned, halvt siddende, staaende, knælende, alene og i grupper, med stole, med et bord eller med andre møbler. Ligesom ved de liggende øvelser skal eleverne saa stedfæste og nævne de muskler, der er overflødig spændte. Selvfølgelig er der visse bestemte muskler, der nødvendigvis maa være spændte i hver enkelt af stillingerne. Men kun de, der direkte er i brug, faar lov til at være det. Ikke de andre i nabolaget; de skal være i ro. Man maa ogsaa huske paa, at spænding og spænding er to ting; en muskel, der er absolut nødvendig, for at man skal kunne holde en given stilling, maa gerne være spændt, men ikke mere end det er nødvendigt for stillingens skyld. Man kan nemlig ogsaa overdrive spændtheden, saa den næsten bliver til krampe. En saadan overdreven kraftanstrængelse er overordentlig skadelig, baade for selve stillingen og for skuespillerens skabende kunst.

Da Leo med alle enkeltheder havde fortalt om, hvad de havde foretaget sig paa skolen, tilbød han at gennemgaa nogle af øvelserne med mig. Det sagde jeg naturligvis ja til, uden at bryde mig om, at jeg var en del afkræftet, eller om, at det kunde være uforsigtigt at irritere saaret, der er i færd med at læges. Og nu kom der en scene, som egentlig burde beskrives af en Jerome Jeromes pen. Den tykke Leo laa rød og svedende af anstrængelse, stønnende og prustende midt paa gulvet og indtog skiftevis de allersælsomste stillinger. Og ved siden af ham laa jeg, mager og bleg med haanden i bind og i strivret pyjamas som en cirkusklovn. Sikke nogle kolbøtter, vi slog, jeg og den tykke! Vi laa hver for sig og sammen; vi indtog stillinger som kæmpende gladiatorer; vi stod, først hver for sig og derpaa sammen, som statuerne paa forskellige mindesmærker: snart var det mig, der stod, mens Leo

laa kastet i støvet, snart stod han og jeg knælede for ham, snart indtog vi bedende stillinger bægge to eller stod ret som et par grenaderer.

I hver enkelt af disse stillinger kræves det, at man skal afslappe saa den ene og saa den anden gruppe muskler; det vil sige, der kræves en skærpet iagttagelse fra kontrollens side. Det er nu slet ikke saa simpelt, som det lyder. Det kræver en veltrænet opmærksomhed, der hurtigt kan indstille sig paa og skelne imellem de forskellige legemlige fornemmelser. Dersom en stilling er meget kompliceret, er det svært — meget vanskeligere end naar man ligger — at blive klar over, hvilke muskler der skal være spændte, og hvilke der ikke maa være det. Det er ikke helt let at faa fat i de nødvendige spændinger og afslappe de unødvendige. I dette arbejde opgiver man næsten at forstaa, hvad det egentlig er, der gaar for sig.

Det første, jeg gjorde, da Leo var gaaet, var at faa fat i katten. Hvor skulde man dog lære bløde og frie bevægelser bedre end hos den?

Den er simpelthen uforlignelig! Uopnaaelig!

Det er ligegyldigt, hvilken stilling jeg finder paa til den, om den bliver lagt ned med hovedet forrest eller jeg lægger den paa siden eller paa ryggen. Den tager imod med poterne, den ene efter den anden og saa med alle fire paa een gang. Hver gang er det let nok at se, at den krummer sig et øjeblik som en staalfjeder og derpaa med imponerende lethed ordner sine muskler, slapper dem, den ikke behøver, og holder dem spændte, som den netop har brug for. En forbløffende indstillingsevne! Midt under mine eksperimenter med katten kom pludselig og uventet .... Grischa.

Det blev jeg meget glad over. Allerede dengang, da jeg var ved at besvime af blodtabet og han bar paa mig, havde jeg i min halvbevidste tilstand en fornemmelse af, at han egentlig var en god og rar fyr. Og det havde jeg ogsaa idag. Han virkede helt anderledes, end han plejer, og slet ikke saadan, som vi plejer at opfatte ham. Han talte ogsaa helt anderledes om Tortsov og fortalte mange interessante ting fra timerne.

Tortsov havde, mens han talte om muskelafslappelsen og om den spændthed, der er nødvendig for at kunne holde en stilling, fortalt om en oplevelse, han engang har haft i Rom. I et privathjem

havde han engang overværet en opvisning, som blev givet af en amerikansk dame. Hun interesserede sig for at restaurere antike statuer, der er naaet til vor tid i sønderslaaet tilstand, uden arme, uden ben, uden hoved eller med en torso, der kun er delvist bevaret. Paa grundlag af disse brudstykker forsøgte hun at rekonstruere statuens oprindelige skikkelse. Dette krævede naturligvis et indgaaende studium af lovene for det menneskelige legemes ligevægt. Hun maatte ved forsøg med sig selv lære sig at blive klar over, hvor tyngdepunktet ligger i hver enkelt stilling, hun indtager. Amerikanerinden havde udarbejdet en ganske enestaaende sans for øjeblikkelig at kunne finde sit eget tyngdepunkt, og det var ikke muligt at tvinge hendes legeme ud af ligevægt. Man kunde puffe til hende, kaste med hende, faa hende til at snuble og slingre og indtage stillinger, som det tilsyneladende var ganske umuligt at holde, men hun gik altid af med sejren. Og ikke nok med det, hun kunde, lille og spinkel som hun var, med et ganske let stød vælte selv temmelig massive mandfolk over ende. Det var ogsaa noget, hun kunde, fordi hun var saa fortrolig med ligevægtens love. Hun gættede sig til de steder, hvor det var farligt for hendes modstander at faa et puf, og saa kunde hun uden anstrængelse bringe ham ud af ligevægt og vælte ham.

Tortsov havde ikke opfattet alle hemmelighederne ved hendes kunst. Men han havde gennem alle hendes eksperimenter forstaaet, hvor vigtigt det er at kunne finde tyngdepunktet, der jo betinger ligevægten. Han havde set, i hvor høj en grad man kan opøve sit legeme til behændighed, bøjelighed og smidighed. Han havde forstaaet, at musklerne kun spændes saa meget, som en højt udviklet ligevægtsfornemmelse forlanger af dem. Tortsov opfordrer os allesammen til at lære den kunst at være klar over, hvordan man skal behandle sit tyngdepunkt.

Men hvor skulde man dog kunne lære det om ikke hos hr. Kat? Saa snart som Grischa var gaaet, fandt jeg derfor ogsaa paa en ny leg med ham. Jeg puffede til ham, kastede med ham, vendte op og ned paa ham, prøvede paa at vælte ham, men det viste sig at være umuligt. Han faldt aldrig, før han selv havde lyst til at falde.

— — —

Idag var Leo her. Han fortalte, at Tortsov idag har overværet timen i *dressur og træning* og indført ganske væsentlige tilføjelser.



Han forlanger nu, at hver enkelt af vore stillinger skal ikke blot kontrolleres gennem selviagttagelse og efterhaanden automatisk frigøres for overflødige spændinger, men ogsaa *forsvares*, det vil sige underbygges med opdigtning af indbildningskraften, med givne omstændigheder og med HVIS'et. I det øjeblik, de bliver forsvarede, hører de nemlig op med at være en blot og bar tilfældig stilling; den har faaet et formaal, en hensigt, og derved bliver den en handling. Og det er jo rigtigt nok. Lad os sætte, at jeg rækker haanden i vejret og siger til mig selv:

»HVIS jeg nu stod paa den maade, og hvis der der oppe paa en høj gren over mig hang en fersken, hvordan vilde jeg saa bære mig ad? Hvad vilde jeg gøre for at plukke den?«

Man behøver jo bare at tro paa denne digtede situation, — paa grund af det naturlige, livfulde formaal (at plukke ferskenen) forvandler den døde stilling sig øjeblikkelig til en levende, virkelig handling. Hvis man bare kan fornemme, at denne bevægelse er ægte, saa vil naturen i samme øjeblik komme til hjælp: den overflødige spændthed afslappes, den nødvendige muskelspænding styrkes, og det sker, uden at man behøver at anvende nogen som helst teknik.

Paa scenen maa man aldrig indtage nogen stilling, som ikke har sin ganske bestemte hensigt. Theatermanerer er der ikke plads for i den virkelig skabende kunst, i det alvorlige kunstneriske arbejde. Skulde det ved en eller anden lejlighed blive nødvendigt at anvende en af de traditionelt brugte stillinger, saa maa man først underbygge den, saa at den udspringer af noget sjæleligt betydningsfuldt; den maa aldrig bare tjene til »at tage sig ud«.

Saa gav Leo sig til at fortælle om nogle øvelser, de havde haft idag, og vise mig dem. Det var komisk at se hans tykke skikkelse ligge paa min divan i den første den bedste stilling, han tilfældigvis havnede i. Det halve af hans krop hang ud over kanten, ansigtet var lige nede ved gulvet og hans ene arm strakt frem foran ham. Det blev en rigtig grim og meningsløs stilling. Man kunde ogsaa godt føle, at han var ilde til mode og ikke vidste, hvad for muskler han skulde holde spændte og hvad for nogle han skulde slappe af. Saa satte han sin selvkontrol i arbejde; den viste ham, hvilke muskelspændinger, der var nødvendige, og hvilke der var overflødige for at fastholde den tilfældige stilling.

Men det lykkedes ham ikke at finde en situation, der vilde gøre netop denne stilling til den eneste rigtige og naturlige, — en situation, der vilde kræve, at netop disse muskler skulde arbejde paa denne maade.

Men saa udbrød han pludselig: »Se der! Der løber en kæmpestor kakerlak! Nu skal Du se! Han skal ha' en ordentlig en — tju bang! — paa skrinet!«

I samme nu strakte han sig frem imod et bestemt punkt paa gulvet — nemlig imod den indbildte kakerlak — for at ramme den, og straks kom alle hans muskler af sig selv i den rigtige stilling og gav sig til at arbejde, som de skulde. Stillingen blev forsvaret, den var blevet troværdig: baade den fremstrakte arm, den halvt hængende krop, og foden, der stemmede sig mod sofaens ryg. Leo anstrængte sig af al sin evne for at knuse den opdigtede kakerlak, og man kunde tydeligt se, at hele hans legeme løste opgaven paa en rigtig og naturlig maade.

Naturen selv styrer en levende organisme meget bedre end den bevidste og berømmelige theaterteknik.

Alle de øvelser, Tortsov anvendte idag, havde det formaal at faa eleverne til at begribe, at der i enhver gestus, enhver stilling, vi indtager paa scenen, er tre stadier:

Først den overflødige spændthed, der nødvendigvis indfinder sig med hver ny stilling, vi indtager; den opstaar af nervøsiteten ved at optræde offentligt.

Dernæst den automatiske afslappelse af al den spænding, som ikke er absolut nødvendig; den foregaar ved hjælp af selviagttagelsen, selvkontrollen.

Og endelig det tredie: skuespilleren maa gøre sig klart, hvad der egentlig er meningen med denne bevægelse, — saafremt den da ikke i sig selv forekommer ham naturlig og troværdig.

*Spændtheden, afslappelsen og motiveringen.* »Spændtheden, afslappelsen og motiveringen,« gentog Leo, mens han tog afsked og gik.

Da han var gaaet, blev det kattens tur til at hjælpe mig med at prøve disse øvelser og forstaa deres betydning.

Det gik saaledes til: for at faa min læremester til at være medgørlig lagde jeg ham ved siden af mig og gav mig til at kæle for ham.

Men i stedet for at blive liggende sprang han ud mellem hæn-

derne paa mig, ned paa gulvet, stod stille et øjeblik, og listede saa stille og lydløst hen i et hjørne af stuen, hvor han aabenbart vejrede bytte.

Man kunde ikke lade være med at beundre ham. Jeg fulgte opmærksomt hver eneste af hans bevægelser. For ikke at tabe ham af syne maatte jeg sno mig som et slangemenneske i en cirkus, og da min syge, forbundne haand hæmmede mine bevægelser, blev jeg nødt til at indtage en temmelig vanskelig stilling. Den brugte jeg straks til et eksperiment. Jeg satte min nybagte muskelkontrol i aktivitet. Til at begynde med gik det saa godt som bare tænkeligt: der fandtes kun spændte muskler der, hvor de nødvendigvis maatte være spændte. Ja, selvfølgelig! Stillingen var jo fremkommet af sig selv, der var en mening med den, en hensigt: jeg vilde følge dyrets bevægelser. Men aldrig saa snart flyttede jeg min opmærksomhed fra katten til mig selv, før det hele blev forandret i et nu. Øjeblikkelig blev opmærksomheden spredt, her og der opstod der muskelspændinger, og den naturlige og nødvendige spændthed blev uforholdsmæssig stor, til den nærmede sig krampe. Tilstødende, ganske unødvendige muskler gav sig nu ogsaa til at arbejde med. Hele meningen med bevægelsen og stillingen var totalt forsvundet; nu var der bare det sædvanlige skuespiller-kramperi, det, som man skal bekæmpe med muskelafslapning og »motivering af bevægelsen«.

Saa tabte jeg min ene morgensko. Jeg maatte bøje mig helt sammen for at faa den paa igen og lukket spændet. Derved fremkom der igen — paa grund af min syge haand — en vanskelig og anstrængt stilling.

Ogsaa den gennemgik jeg med selvkontrollen.

Og resultatet? Saalænge som min opmærksomhed var vendt mod selve handlingen (at tage skoen paa), var det hele i orden: de muskler, der var nødvendige for stillingens skyld, var naturligvis spændte, og i dem, der ikke var i brug, fandtes ikke spor af overflødig anstrængelse. Men i samme øjeblik, som jeg ikke mere tænkte paa selve det, jeg var i færd med at foretage mig, men tabte *hensigten* af syne, — i samme øjeblik, som jeg gav mig til at iagttage mit eget legemes arbejde —, saa kom de overflødige spændtheder frem, og de nødvendige blev krampagtige.

Her er et godt eksempel til, et, som tilfældet ligesom med vilje leverede mig:

Da jeg skulde vaske mig, gled sæben ud af fingrene paa mig og trillede ned mellem servanten og skabet. Jeg maatte saa strække den raske haand ind efter den og lade den syge hænge slapt ned. Det var atter en vanskelig stilling. Min selvkontrol var spilvaagen og passede for egen regning paa muskelspændingerne. Alting var i naturlig orden, det var udelukkende de nødvendige muskler, der arbejdede.

»Nu gentager jeg med vilje den samme stilling,« sagde jeg til mig selv. Og det gjorde jeg. Men — nu var jo sæben engang taget op, og der var ikke mere nogen virkelig nødvendighed for at indtage stillingen. Den egentlige, naturlige hensigt manglede, Tilbage var kun den livløse positur. Da jeg saa gennemkontrollerede musklernes arbejde, viste det sig atter, at jo mere jeg tænkte paa, hvad det var for en stilling, jeg befandt mig i, desto flere unødvendige spændinger fremkaldte jeg, og desto vanskeligere blev det at kontrollere dem og blive klar over, hvor de uundværlige befandt sig.

Men saa blev jeg opmærksom paa en mørk lille stribe i gulvet, omtrent paa det samme sted, hvor sæben laa før. Jeg strakte mig frem for at føle paa den; jeg vilde vide, hvad det var. Det viste sig at være en fejl i træet, men det kan nu være lige meget, — mine muskler og deres naturlige spænding var atter i fuldstændig orden.

Efter alle disse eksperimenter staar det mig nu klart, at en stærk og klar hensigt og en virkelig, aktiv handling — den være sig nødvendig eller opdigtet, bare den hviler solidt paa givne omstændigheder, som skuespilleren selv tror paa — ganske selvfølgelig og ubevidst bringer selve naturen til at arbejde med. Og det er kun naturen selv, der fuldt ud kan styre vore muskler, spænde dem rigtigt og slappe dem af.

— — —

For lidt siden laa jeg og blundede paa divanen.

I min halvt sovende tilstand var der noget, jeg var nervøs over. Der var noget, jeg skulde have udrettet .... Skulde jeg ikke skrive et brev? .... Til hvem? .... Saa gik det op for mig, at det var jo igaar, men idag .... Idag er jeg jo syg og skal forbindes ....

Nej, bindet er der jo i forvejen .... men .... Leo var her og fortalte et eller andet .... og jeg fik det ikke skrevet op .... noget, der var meget vigtigt. Jo, nu husker jeg det: der er gene-

ralprøve i morgen .... Othello .... Jeg ligger forresten rigtig daarligt .... Aa, nu har jeg det .... nu ved jeg ....

Jeg ligger med optrukne skuldre .... saa spændte er de .... det er der ogsaa nogle andre muskler, der er .... saa stærkt, at det ikke er muligt at slappe dem .... Og selvkontrolløren farer rundt over hele kroppen .... og vækker mig. Naa, gud være lovet, saa kom da afslappelsen. Jeg fik anbragt mig i en helt anden stilling. Det var rart, bekvemt, meget bedre .... Det var, ligesom jeg pressede mig dybere ned i den bløde divan, jeg laa paa .... Nu er der igen noget, jeg har glemt. Jeg vidste det jo for et øjeblik siden, men nu har jeg af en eller anden grund glemt det igen ....

Naa — ja .... nu forstaar jeg, det er igen ham, kontrolløren, nej, inspektøren er da bedre, muskelinspektøren .... det gør det mere levende. Jeg vaagnede igen et par sekunder og forstod, at jeg krampede i ryggen. Ja, ikke bare i ryggen, men ogsaa i skuldrene .... Og tærne paa min venstre fod havde krummet sig sammen.

— — —

Og saadan laa jeg hele tiden i halvsøvn og søgte efter spændinger i legemet sammen med kontrolløren. De er der stadigvæk, ogsaa nu, mens jeg sidder og skriver.

Nu kan jeg ogsaa godt huske, at jeg havde den samme, ubegribelige uro i kroppen igaar, mens Leo var her. Og i forgaars, før doktoren kom, maatte jeg endogsaa sætte mig ned, fordi jeg var saa træt i hele ryggen. Da jeg satte mig ned, gik det over.

— — —

Hvad er nu det for noget? Opstaar der da hele tiden nye spændtheder i mig? Ustandseligt? Hvorfor har de da aldrig været der før? Er det, fordi jeg aldrig har lagt mærke til dem? Fordi jeg ikke endnu havde faaet nogen kontrollør? Nu er han der altsaa, han lever allerede i mig? Eller det er maaske oven i købet netop, fordi han er begyndt at fungere, at jeg fornemmer flere og flere spændtheder, som jeg bare aldrig har lagt mærke til før? Eller er det altsammen gamle krampagtige pres, som altid har været der, og som jeg først nu bliver mig bevidst?

Saa meget er i alt fald sikkert: der foregaar noget i mig, noget nyt .... noget, som jeg ikke har kendt før.

— — —

Paul fortæller, at Tortsov idag gik videre fra de faste stillinger til de egentlige bevægelser.

Undervisningen foregik i prøvesalen.

Alle eleverne blev stillet paa geled som til mønstring. Tortsov kommanderede dem til at løfte højre arm. Det gjorde de som een mand.

Armene gik langsomt til vejrs som bommene ved en overskæring. Imens gik Rachmanov fra den ene til den anden og følte paa skuldermusklerne og sagde: »Forkert! Slap halsen og ryggen! Hele Deres arm er spændt!« o. s. v.

»I ved altsaa ikke, hvad det vil sige at løfte armene,« sagde Tortsov.

Man skulde jo synes, opgaven var ret ligetil, og dog var der ikke een, der kunde udføre den. Det, der krævedes, var nemlig at udføre en saa at sige isoleret handling, det vil sige, kun at anvende den ene gruppe muskler, der besørger skulderens bevægelser. Alle de andre muskler — halsens, ryggens og navnlig lændernes — skulde holdes fuldstændig afslappede. De sidstnævnte bøjer nemlig som bekendt hele kroppen over til den modsatte side af den løftede arm for at opveje dens bevægelse.

Disse muskler, der ligger i nærheden af dem, der skal spændes, og som ganske unødvendigt ogsaa trækker sig sammen, minder Tortsov om visse tangenter paa et ødelagt klaver: trykker man een ned, er der et par af de tilstødende, der følger med. Anslaar man et C, lyder samtidig baade et tilstødende H og Cis. Det er en yndig musik, man faar paa saadan et instrument! Og der bliver ogsaa en yndig harmoni i vore bevægelser, dersom vi lader musklerne opføre sig paa samme maade som tangenterne paa et spoleret klaver. Det er ikke saa mærkeligt, at vore bevægelser i saa fald bliver uklare og urene som en daarligt smurt maskines. Det er en kunstnerisk nødvendighed at gøre dem lige saa klare og præcise som rentklingende toner paa et klaver. Ellers bliver bevægelseslinierne i en rolle rodede og gengivelsen baade af dens indre og ydre liv uforstaaelig og ukunstnerisk. Jo sartere en følelse er, desto mere kræver den klarhed, præcision og plastisk sikkerhed i sit legemlige udtryk.

»Efter den time idag,« fortsatte Paul, »har jeg en fornemmelse af, at Tortsov som saadan en slags mekaniker har taget os allesammen, hver for sig, og skruet os helt fra hinanden, skilt os ad i vores enkelte bestanddele, i smaa knogler og led og muskler, vasket, rensset og smurt hele historien, samlet os sammen igen, sat alting paa plads og skruet det fast. Jeg føler mig ligesom mere bevægelig, mere smidig, mere udtryksfuld ovenpaa den omgang idag.«

»Og hvad var der saa mer?« spurgte jeg interesseret.

»Han forlangte, at naar vi benytter en isoleret gruppe af muskler, det være sig skulder-, arm-, ben-, eller rygmuskler, saa skal alle legemets andre muskler være fuldstændig fri for enhver spænding. Naar man for eksempel løfter armen ved hjælp af skulderens muskler og altsaa spænder dem, der er nødvendige for den bevægelse, skal hele armen — i albuedet og haandleddet og alle fingerledene — hænge nedad og alle de dertil svarende muskelgrupper være aldeles frie, bløde og afslappede.«

»Kunde I da virkelig gennemføre det?« spurgte jeg interesseret.

»Ærligt talt nej,« indrømmede Paul. »Nej, men vi fik dog en ide om, hvordan den fornemmelse bliver, naar vi engang faar arbejdet os saa langt frem.«

»Er det saa svært?« spurgte jeg forbløffet.

»I begyndelsen ser det saa let ud. Men der var alligevel ikke een af os, der kunde gøre det ordentligt. Det kræver en ganske speciel færdighed. Der er aabenbart ingen vej udenom, vi maa komplet laves om fra top til taa, baade vort legeme og vor sjæl, hvis vi skal kunne svare til de krav, som kunsten eller rettere sagt naturen stiller til os. Kunsten er jo nemlig i allernøjeste samklang med naturen. Men det daglige liv og daarlige, indgroede vaner forkvakler det naturlige i os. Fejl, som kan passere i privatlivet, bliver uhyggeligt iøjnefaldende i rampens lys, og publikum kan ikke undgaa at lægge mærke til dem.«

Det er jo for resten ikke vanskeligt at forstaa. Paa scenen fremstilles menneskelivet indenfor en snæver ramme, omtrent som gennem blænderen paa et fotografiapparat. Folk ser paa det gennem kikkerter, paa samme maade som man undersøger et miniaturemaleri med en lup. Følgelig undslipper end ikke den mindste

detalje tilskuernes opmærksomhed. Selv om altsaa disse stive og kejtede bevægelser — i grunden med urette — anses for tilladelige i hverdagslivet, saa bliver de simpelthen utilgivelige paa scenen. De gør det menneskelige legeme til en trædukke, de forvandler skuespilleren til en leddedukke. Man faar indtrykket af, at visse skuespilleres sjæl er ligesom deres arme — af træ. Er der saa oven i købet ogsaa en ryg, der er stiv som et kosteskaf, saa har man i ordets fulde betydning en træmand, der ikke paa nogen maade er et menneske. Hvad kan saadan en træfigur have at meddele os? Hvilke indre oplevelser?

Det var nok slet ikke lykkedes dem i timen idag, — sagde Paul — at løse den ganske simple opgave at løfte en arm alene ved at bruge de dertil fornødne skuldermuskler. De var lige saa daarlige til at gøre den øvelse med at bøje og slappe albuen, haandlettet, første, andet og tredie fingerled o. s. v. Ogsaa her vilde hele armen virke med og bevæge alle de unødvendige led. Og da Tortsov forlangte, at de skulde foretage alle de enkelte bøjninger i rækkefølge fra skulderled til fingre og tilbage igen fra fingre til skulder, blev resultatet endnu værre. Men det var jo ganske rimeligt; naar de enkelte bøjninger ikke vilde lykkes, var det naturligvis endnu sværere at udføre dem i sammenhængende rækkefølge.

Tortsov demonstrerede nu heller ikke disse øvelser i den tanke, at vi skulde udføre dem straks. Han skitserede bare det arbejde, Rachmanov skal gøre med os i sit kursus i *træning og dressur*. Samme slags øvelser blev ogsaa vist med halsen i alle dens bevægelser og stillinger, med rygraden, lænderne, benene, og især med hænderne, som Tortsov kalder for legemets øjne.

Senere kom Leo. Han var saa venlig at demonstrere for mig alt det, Paul havde fortalt om. Hans gymnastik var forfærdelig grinagtig, især da han bøjede rygraden frem og tilbage i de enkelte led, fra det øverste i nakken til det nederste ved bækkenet. Han er jo saa trind som en kugle, og hans fedt ligefrem bølgede, saa man fik et indtryk af en flydende bevægelse. Jeg tvivler om, at det lykkedes ham at naa ind til ryghvirvlerne og fornemme dem enkeltvis. Det er nemlig ikke saa let, som det lyder. Mig lykkedes det da kun at fornemme tre ryghvirvler, det vil sige tre steder, hvor jeg kunde bøje rygraden. Og vi har jo dog fireogtyve bevægelige ryghvirvler.

Paul og Leo var gaaet. Nu kom turen til hr. Kat.



Jeg gav mig til at lege med den og iagttog dens mange mærkværdige og ubeskrivelige stillinger.

En saadan harmoni i bevægelserne, en legemsudvikling som saadan et dyrs, kan vi mennesker aldrig naa til! Ingen teknik kan bibringe os en saa fuldkommen muskelbeherskelse. Kun selve naturen formaar at skabe en saa ubevidst virtuositet, lethed, enkelhed, utvungenhed i bevægelser og stillinger, en saa fuldendt plastik. Naar skønheden hr. Kat springer, bliver kaad, eller kaster sig over min finger, som jeg stikker ud imod ham, gaar han i et nu fra absolut ro over i en saa lynsnar bevægelse, at den næsten ikke er til at opfatte. Hvor han økonomiserer med sine kræfter! Hvor han forstaar at fordele dem rigtigt! Naar han forbereder sig til en bevægelse eller til et spring, øder han ikke paa nogen maade sin kraft paa overflødige spændinger. Dem har han overhovedet ingen af. Han samler sin kraft og retter den i det afgørende øjeblik straks mod det bevægelsescentrum, som han nu netop har brug for. Det er derfor, hans handlinger er saa enkle, saa klare og saa stærke. Sikkerhed, lethed, bevægelighed og muskel-frihed skaber en aldeles enestaaende plastik, som dyrene af katteslægten med rette er berømt for.

For at prøve mig selv og sammenligne min kunnen med kattens gik jeg lidt omkring med mine tigerbevægelser, dem, jeg havde brugt til Othello. Allerede ved de første skridt spændtes, uden at jeg vilde det, alle mine muskler voldsomt, og jeg huskede tydeligt min hele fysiske tilstand under præsentationsforestillingen. Nu forstod jeg, hvad der var min værste fejl. Et menneske, der er krampagtigt opspændt i hele sin krop, kan ikke føle sig fri og kan derfor ikke paa scenen opleve sandt og ægte. Naar det er vanskeligt blot at udføre en ganske simpel multiplikation, mens man staar og løfter paa et flygel, hvor meget umuligere er det da ikke, under en lignende muskelspændthed, at beherske de fineste sjælsrørelser i en saa psykologisk kompliceret rolle som Othello! Hvilken glimrende lære for hele livet har Tortsov ikke givet mig med den præsentationsforestilling! Der fik han mig til med uhyre suffisance at gøre netop det, som man aldrig under nogen omstændigheder maa gøre paa scenen.

Det var altsaa en meget klog og overbevisende demonstration af det splittergale.