

Mathias Robertstad  
kandidatnr: 10001

# Hvordan «impuls» kan gjøre en skuespiller emosjonelt tilgjengelig.

Bacheloroppgave i Drama og Teater  
Mai 2020



## **Innhold**

Sammendrag.....	2
<b>Hvordan «impuls» kan gjøre en skuespiller emosjonelt tilgjengelig. ....</b>	<b>4</b>
Teori.....	7
Method Acting .....	7
Impuls.....	13
Emosjonell tilgjengelighet og traumer .....	20
Metode .....	23
Møtet med «impuls» .....	24
«Impuls» med Yngve .....	26
Fungerer egentlig «impuls»?.....	33
Avslutning.....	34
Referanser .....	36

## Sammendrag

Problemstilling: Hvordan «impuls» kan gjøre en skuespiller emosjonelt tilgjengelig.

I denne oppgaven jobbet jeg med å prøve å analysere impulsfaget som brukes som en del av skuespillerarbeidet på NSKI-høyskole. Og hvordan dette kan bidra til å løse opp på de blokkerte følelsene som en del mennesker kan ha på grunn av sin livshistorie. Hovedfokuset mitt lå på å bruke Lee Strasberg sine tanker om method acting sammen med Brian Astbury sine oppdagelser i hans bok «Trusting the Actor». I siste del av teorigjennomgangen min kartlegger jeg en forståelse hvordan emosjonelle responser kan komme av traumer. Videre analyserer jeg dette i en sammenheng med mine egne erfaringer fra å både ha deltatt og observert «impuls». Før jeg tilslutt drøfter de gjentakende funnene jeg har mellom Brian Astbury sitt arbeid og mine erfaringer, og hvordan dette kan brukes av en skuespiller i sin egen utvikling.

## Summary (english)

Problem: How "impulse" can make an actor emotionally available.

In this assignment I worked on trying to analyze the impulse subject used as part of the acting work at NSKI college. And how this can help loosen up the blocked feelings that some people may have because of their life history. My main focus was on using Lee Strasberg's thoughts on method acting with Brian Astbury's discoveries in his book "Trusting the Actor".

In the last part of my theory review, I chart an understanding of how emotional responses can come from trauma. Furthermore, I analyze this in the context of my own experiences of having both participated and observed «impulse». Before I finally discuss the recurring findings I have between Brian Astbury's work and my experiences, and how this can be used by an actor in his own development.

## **Hvordan «impuls» kan gjøre en skuespiller emosjonelt tilgjengelig.**

Bacheloroppgaven her ble først **skrevet** etter at jeg begynte å studere musikkteater ved NSKI Høyskole, en skole som fokuserer på Method Acting i linjene lagt av Lee Straasberg (NSKI Høyskole, 2020). Da jeg begynte på skolen ble vi introdusert for Method Acting, som er et velkjent begrep innenfor skuespill tradisjonen. Vi følger Method Acting i formen som ble utviklet av Lee Straasberg og fokuserer på dens teknikker og forklaringer på hva som kan gi best mulig skuespill, men det må presiseres at Method Acting er forskjellige metoder som ble utviklet ut i fra Stanislavski's første system (Method acting, 2020). Det som drev meg til å velge å skrive om noe av det vi jobbet med på studiet er fokuset vi har på å få frem det «ekte» i skuespilleren, følelsene som driver karakteren og gjør at karakteren virker troverdig for de som ser på. (Strasberg, 1988, s. 173) Det vi blir gitt mest direksjoner i er behovet for å åpne opp for kroppens naturlige responser, hvordan bruke vårt emosjonelle minne og register og dermed komme i kontakt med det vi skal kjenne på og så portrettere det ut til publikum.

For at vi skal kunne på best mulig måte gi en troverdig opplevelse må vi da finne teknikker eller metoder for å åpne opp, at vi kommer i kontakt med våre følelser både tilgjengelige og fortrenkte følelser. Igjennom vårt arbeid er vi innom blant annet noe som kalles for T.R.E eller Trauma Release Exercises som er en amerikansk metode utviklet av Dr. David Berceli for å slippe stress og spenninger i kroppen, (Berceli, 2005) samt diverse teknikker fra Strasberg selv. Men det som fanget min oppmerksomhet mest var noe som vi kalte for fem rytmer, som ble gitt til oss av Yngve Marcussen (Hovedlærer og pedagogisk ansvarlig ved NSKI Høyskole). Dette var en del av et fag vi kaller for «impuls» som Yngve tok med til NSKI fra hans egen utdanning på Mountview Academy of Theatre Arts i London (Yngve Emil Marcussen, 2019). Årsaken for hvorfor «impuls» er skrevet slik kommer av at jeg betegner i denne artikkelen «impuls» som et begrep for faget «impuls» og ikke som en betegnelse på det vanlige begrepet impuls. Der hvor «impuls» ikke er skrevet med hermetegn betegner jeg den ordinære formen for impuls og ikke fagbegrepet «impuls».

Tanken bak å fokusere på «impuls» lå i min egen observasjon av at dette var en form for arbeid som gjorde at jeg fikk til å åpne meg. Jeg slet mye i

starten av året med å greie å komme i kontakt med følelsene mine uten at jeg begynte å stivne til, eller at reaksjonene mine virket for brå uten å ha en naturlig utvikling til de forskjellige stadiene jeg gikk til. Samt det som kanskje påvirket meg mest var hvordan jeg ikke fikk til å gråte, noe jeg følte var et tap for min egen del. Det var først da vi begynte med «impuls» at jeg kjente jeg plutselig kunne komme i kontakt med mitt emosjonelle selv og virkelig «føle». Derfor bestemte jeg meg for at jeg ville dedikere denne bacheloroppgaven til «impuls» og forsøke å gå mer i dybden på hva «impuls» er, hvordan det kan brukes som en teknikk for skuespillere som leter etter metoder for å komme i kontakt med sitt emosjonelle selv. Dette ledet meg til selve problemstillingen min: **Hvordan «impuls» kan gjøre en skuespiller emosjonelt tilgjengelig.**

Før vi ble truffet av Covid-19 krisen var den originale planen å gå mer i dybden på blant annet fem rytmer som originalt ble utviklet av Gabrielle Roth, ei amerikansk danser og musiker (Gabrielsen, Om Gabrielle Roth, 2019). Og da ta for seg hvordan det kan brukes inn i impulsarbeidet blant annet med intervjuer av Hege Gabrielsen som tok 5 rytmer med til Norge (Gabrielsen, Om Hege, 2019). Men på grunn av de nasjonale retningslinjene for smittevern så ble grunnlaget for de originale planene



mer begrenset og dermed består denne oppgaven mer av det teoretiske arbeidet gjort av Brian Astbury (Amazon Books, u.d.) samt mine egne opplevelser og erfaringer igjennom «impulsfaget» på NSKI høyskole.

## **Teori**

### **Method Acting**

Innenfor Method Acting feltet har jeg basert teorien min på innføringen som gis i Method Acting av NSKI Høyskole, Lee Strasbergs egen bok «A dream of Passion», Øyvind Stenes «Skuespillerkunsten», Allison Hodges «Actor training» og tidligere Strasberg student Edward Dwight Easty sin bok «On Method Acting». Spesielt Strasberg og Easty er de kildene som denne teoridelen er fokusert mest på, hovedvalget av dette skyldes at Strasberg er hovedpersonen bak method acting i denne formen og dermed det mest logiske å bruke, allikevel er det til tider ikke de beste fagbøkene for akademia, de bærer preg av et veldig talende språk som er veldig atypisk for kunstnere, dette har gjort det vanskeligere å kunne konkretisere en del begreper.

Method acting er en metode som NSKI bruker etter de føringene som ble lagt av Lee Strasberg, Sanford Meisner og Stella Adler. (NSKI Høyskole,

2020) Metoden oppstod på mange måter igjennom the Group Theatre på rundt 30 tallet og spredte seg igjennom USA (Easty, 1981, s. 5). Metoden spredte seg blant etablerte skuespillere som en teknikk de kunne bruke for å utvide sine egne talenter og komme mer i kontakt med rollen de skulle spille.

Tanken bak Method Acting lå mye i det å ta bort det å «spille» fra skuespilleren, Strasberg tok i en skuespillertime og ba sine skuespillere om å «spille» hvor de bare ble forvirret og greide ikke å gjøre noe på scenen. (Easty, 1981, s. 13) Det Strasberg gjorde etter hvert som skuespillerne klagde på at de ikke hadde noe manus o.l var å gi dem oppgaven om bare å prate om dagen, og etter hvert som de begynte å prate så forsvant nervøsiteten og skuespillerne gled inn i spill. Her kunne Strasberg synliggjøre for sine elever at de naturlig ville begynne å tro på omgivelsene bare de begynte å spille, og at virkelig skuespill kom fra troen på omgivelsene og situasjonen (Easty, 1981, s. 15). *“This is why acting is an art. For it is when we are able to create reality, truth, and beauty out of such seemingly adverse conditions, out of a void so to speak, and to do it with just the basic implements of life around us, with just ourselves and*

*nothing else to work with, then and only then, have we transformed the theatre and its works into an art form” - Lee Strasberg (Easty, 1981, s. 14).*

Ofte når vi tenker på hva som er naturlig faller ofte tanken på barn eller dyr, for før de lærer noe så handler barn og dyr kun ut av innstinktene sine (Easty, 1981, s. 21). Hvis du studerer en katt når den jakter så er den ikke forskjellig fra når den leker, den beveger de samme musklene og gjør de samme minene. Du ser det når du f eks bruker en kattleke og den behandler den som om det var et byttedyr, og det er dette method ønsker at skuespillerne gjør med samme innlevelse, når de kan tro på at det som foregår i situasjonen er like viktig som det som foregår i det reelle livet så vil de ikke danne noe skille mellom fiksjon og virkelighet og da oppnå ekte innlevelse.

Det Strasberg tidlig tok å gjorde var å danne en psykologisk forståelse av skuespilleren, ved å analysere de og jobbe med å forstå hvorfor skuespillerne gjorde det de gjorde så kunne han forstå hva som egentlig foregikk (Stene, 2019, s. 220). Uavhengig om du følger Strasberg, Adler eller Meisner sine tanker om hvordan method acting skal gjennomføres så går det igjen at du må kunne være tilgjengelig som skuespiller og komme i

kontakt med dine forskjellige minner; fysiske minner, mentale minner og affektive minner. Fysiske minnene er de vi gjør uten å tenke over det etter at vi har lært de, som for eksempel hvordan vi drikker ut i fra en kopp. Mentale minnene er de vi forbinder med minner vi kan tenke rasjonelt over, det kan være at vi oppfrisker at vi handlet melk på butikken i går. Affektive minner derimot er det Strasberg fokuserte mest på, det er delt inn i to kategorier, sanseminner og emosjonelle minner. Sanseminner er de vi forbinder med blant annet lukt, du gjenkjenner lukten av roser eller kaffe. Emosjonelle minner forbinder vi med emosjonelle livserfaringer, ting vi har erfart igjennom livet enten hjertesorg eller glede, traumer og gode minner, de gir kroppslige reaksjoner når vi kjenner på følelsene (Strasberg, 1988, s. 111).

Det er disse type minnene, de affektive som Strasberg er ute etter, for de får skuespilleren til å respondere på ting de opplever, når en kan kontrollere sine affektive minner vil en ha en presisjonsevne over sitt eget arbeid som gir muligheten til å spille slik method acting ønsker det (Krasner, 2010, s. 150).

For å greie å komme i kontakt med våre affektive minner har vi flere typer sanseøvelser som Strasberg utviklet for å mest mulig hjelpe skuespilleren.

Ofte når vi ser en skuespiller prøve å drikke alkohol på scenen greier vi ikke å tro på det, dette skyldes ofte at alkoholen blir drukket for «lett» for hva vi er vant med, alkohol er en distinkt smak som de fleste reagerer på og ikke greier å drikke så fort. Dette er et eksempel på hva skuespilleren har sansesøvelser for, ved å sanse alkoholen og bruke tid på å tro at skuespilleren har alkohol i oss selv om skuespilleren ikke har drukket en dråpe kan skuespilleren igjennom gjenopplevelsen av det sanseminnet greie å lure kroppen til å tro at den er beruset og dermed opptre beruset på scenen eller at skuespilleren reagerer på selve drikkingen av alkoholen og gir en troverdig følelse av at skuespilleren faktisk drikker alkohol og ikke «vann» (Easty, 1981, s. 29).

Når vi kommer til de emosjonelle minnene bygger de igjen på at skuespilleren må tro på seg selv i det som skjer. Skal vi gjenoppleve et emosjonelt minne begynner en helst med minner som er godt prosessert, helst noen som er 5 år gamle eller eldre (Easty, 1981, s. 47). Årsaken til dette handler mest om at en ønsker at det emosjonelle minnet er tilgjengelig for bruk i hele karrieren til skuespilleren og ikke bare en engangsopplevelse. I en vanlig økt så starter en med å etablere stedet og tiden, f.eks barndomshjemmet eller den forrige jobben. Igjennom

etableringen av stedet blir skuespilleren bedt om å utforske omgivelsene sine og danne så mange detaljer som overhodet mulig, etter hvert kan det hende at omgivelsene blir troverdig for skuespilleren og det er da skuespilleren kanskje vil oppleve et emosjonelt minne (Strasberg, 1988, s. 150).

Hvis dette skjer har en muligheten til å oppleve virkelig skuespillmagi, det som vil skje er at skuespilleren vil reagere på sine imaginære omgivelser, kanskje opplever de noe grusomt som at de opplevde at de ble forlatt av ett familiemedlem akkurat den dagen på det stedet, eller kanskje de gjenopplever nyheten om å få vite de skal få barn for første gang. Det må ikke nødvendigvis være et så stort minne, men poenget er oppdagelsen av et minne som en kan utrykke. Ved å jobbe frem slik kan skuespilleren danne et reportoar av minner å bruke senere.

Dette er grunnlaget for hva en ønsker en method skuespiller skal ha, ved å kunne oppdage disse forskjellige minnene kan en ha en verktøykasse for å bruke i skuespillet og gjengi troverdige opplevelser og reaksjoner på situasjonene en er i, og da utrykke det som method skuespillere vil mene er det mest troverdige skuespillet og da det de har jobbet for å oppnå.

## **Impuls**

Innenfor faget «impuls» er teorien i stor grad hentet ut av Brian Astbury sin bok «Trusting the Actor» og mine egne workshop timer med NSKI faglærer Yngve Emil Marcussen. Originalt skulle jeg bruke Hege Gabrielsen mer og håpefullt holde et intervju med både Yngve og Hege, dessverre skjedde Covid-19 og den nasjonale isolasjonen gjorde det mye vanskeligere. Dette har ført til at en del av teorien her kan virke litt «løser» enn hva som vanligvis befinner seg innenfor vanlig akademia. Dog er det lite forskning gjort på «impuls» fra før så det er relativt begrensede mengder med teori. Jeg vil presisere at dette er kanskje den viktigste delen av teorien, for forståelsen av tanken bak «impuls» er viktig for at en skal forstå hva jeg prøver å komme frem til med denne artikkelen.

«Impuls» kom i en grad frem under arbeidet til Brian Astbury på LAMDA (London Academy of Music & Dramatic Art) i 1986 (Astbury, 2011, s. 22). Det ligger noe i skuespillere og deres eget selvbilde på det de gjør, ofte vil en skuespiller si at kveldens forestilling var deres beste og mene det absolutt motsatte, mens når de faktisk gjør sin aller beste akt så husker de ikke engang hva de har gjort, det skjer på impulsen og følelsene bare

strømmer ut, mens de er så godt i rollen at de ikke merker at det skjer (Astbury, 2011, s. 26). Det kan virke nærmest som en transe. Målet med «impulsarbeidet» er å vekke frem disse transene og bruke de i skuespillet kontrollert.

Brian Astbury hadde en opplevelse da han jobbet med to skuespillere i en emosjonell rolle. Han greide ikke å få ut følelsene til hun ene da de jobbet, og begynte å gå tom for triks. Det han valgte da var å gi henne en pute som hun skulle sparke rundt. Mens hun sparket rundt på den puta hardere og hardere begynte det å våkne et sinne i henne og plutselig kom det frem massiv aggresjon og raseri som drev karakteren hennes og teksten hun leverte, det som hadde vært statisk var nå veldig levende (Astbury, 2011, s. 40). Det impulsive i kroppen tar over skuespilleren og dermed dominerer uttrykket, noe som man ønsker med «impuls». Jeg var selv med på å spille en scene fra «I dag og I morgen»<sup>1</sup> hvor jeg og partneren min spilte inn scenen mens vi stod på to roterende baller på Oslo havn, vi måtte dedikere all oppmerksomhet til å holde balansen. Selv om vi falt av ofte, så skjedde det noe med oss, det regissøren vår oppdaget var at fordi vi var så opptatt med å holde balansen så ble spillet vår plutselig mer realistisk, talen som

---

<sup>1</sup> I Dag og I morgen, skuespill av Liv Heløe, Urpremiere Hålogaland Teater 2005



kom frem var mye mindre anstrengt og låt mye mer naturlig. Vi hadde strevd med å få frem det naturlige bygdespråket frem, men ved å fokusere på noe annet og la kroppen være, så kom det frem igjennom kroppen uten at vi en gang tenkte på det.

I Brian Astbury sin utvikling av «impuls» bruker han når han beskriver hvordan en del skuespillere jobber, en relativ forenklet inndeling av hjernens forskjellige måter å arbeide på. Selv om denne tanken er utdatert er den med for å forstå hva vi fokuserer på, den venstre hjernehalvdelen er sett på som den som er «logisk» og da gjerne mer metodisk, mens den høyre hjernehalvdelen er mer rundt det kreative og frie (Marcussen, 2020). I «Impulsen» handler det for det meste om at den metodiske måten å jobbe med skuespill danner begrensninger, «left-brain Dominance<sup>2</sup>».

Skuespill kan til tider sammenlignes med hvordan dyr oppfører seg når de blir jaktet, når skuespilleren kommer inn i en følelse på scenen så kan det lett oppstå at man fryser til, eller rømmer fra følelsen likt et byttedyr enten fryser når det kommer et rovdyr eller springer. På engelsk kaller vi det for

---

<sup>2</sup> «Left-Brain Dominance» er et begrep Brian Astbury bruker for å betegne veldig mange «metodisk trente» skuespillere. (Astbury, 2011, s. 23)

“The 3 F’s of basic survival, Fight, Flight or Freeze”. Dette er det som fort skjer med skuespillerne. De kommer i kontakt med en dyp følelse og det blir for mye for kroppen, forsvarsmekanismene kommer på og de får ikke til å spille (Astbury, 2011, s. 81). Dette skjer oftest fordi de kommer inn i følelsen i ett øyeblikk mens de spiller karakteren og det blir for mye for dem, men hvis de får muligheten til å danne kontroll over karakteren og utvikle følelsene før selve forestillingen så vil ikke dette ta over skuespilleren selv.

Igjennom arbeidet fylles skuespilleren konstant med følelser, fra følelsene til karakteren til følelsene skuespilleren selv for av nervøsitet og adrenalin. Det viktigste «impuls» bringer er å gi skuespilleren evnen til å kontrollere rollen sin og emosjonene de skal ha. «Impuls» fra Brian Astbury sin vinkel er veldig mye oppdagelser av hvordan skuespillere responderer, hva slags mekanismer de har som forsvar og hvordan en kan åpne for tilgangen til følelser. Yngve Marcussen studerte under Astbury og adapterte noen av hans teknikker videre til NSKI. En teknikk som ble innført er rakettovelsen, den består av fire trinn som skuespillerne kan gå igjennom.

De fem trinnene gjøres med to skuespillere mot hverandre og en som leser replikkene. Trinn en; suffløren leser replikkene for skuespillerne og skuespilleren må så tenke på replikken og så gjenta replikken med følelsen de tenkte den hadde. Trinn to; Suffløren sier replikken, og skuespilleren tar så og gjør en fysisk handling på den andre skuespilleren etter at de har hørt replikken, som f. eks å legge en hånd på skulderen eller kanskje gjøre en liten knuff. Trinn tre; suffløren sier replikken og skuespilleren må gjøre en fysisk bevegelse og si replikken etter å ha tenkt over det. Trinn fire; Suffløren sier replikken og skuespilleren går enten et skritt frem eller tilbake mot den andre skuespilleren. (Marcussen, 2020)

En annen type øvelse som blir brukt i «impuls» er hvor skuespillerne blir bedt om å bevege seg frem i rommet en og en, evt i par, det spilles musikk og skuespillerne for beskjed om å danse som karakteren ville gjort det, denne «folkeaktige» dansen frem i rommet bringer frem nye tanker (Marcussen, 2020). Sekundet du som skuespiller kontinuerlig må tenke på hvordan karakteren vil respondere til forskjellige ting som skjer, så oppstår det Brian Astbury kaller for **Image Streaming**. Skuespilleren må beskrive det som skjer rundt seg i bilder, den aktive skuespilleren vil begynne å danne bilder, historier som former karakteren. Kanskje spilles det country

musikk og karakteren plutselig føler at de opplevde noe på en låve en gang, vi fyller inn historier inn i livene til karakterene og gir de mer dybde enn hva som er beskrevet til å begynne med. Dette personliggjør karakteren, og for den logiske hjernen bidrar dette til å gi forståelse for hvilke følelser som dukker opp (Astbury, 2011, s. 91).

### *De Fem Rytmer*

Igjennom innføringen av «impulsfaget» til NSKI samarbeidet Yngve Marcussen med dansekunstner Hege Gabrielsen. De fem rytmer baserer seg på arbeidet fra Gabrielle Roth. Grunnideen er at vi har fem nivåer livsrytmer; **Flyt**, **Stakkato**, **Kaos**, **Lyrisk** og **Stillhet**. Før en går inn i de fem rytmer er det alltid viktig å begynne med lukkede øyne slik at en ikke lar seg påvirke av de rundt seg. Den første rytmen flyt fokuserer på kontinuerlige sirkulære bevegelser, vi fokuserer på å ha kontakt med bakken under oss og lar kroppen bare bevege seg etter musikken. Det viktige her er å kjenne på impulsene i kroppen og la seg drive av dem, ikke overdriv men la kroppen våkne til liv og slipp bevegelsene igjennom kroppen. Når kroppen er mottakelig og fått flyt glir vi over til Stakkato. Stakkato er selve dansens uttrykk, man kan begynne å slippe føttene fra bakken og prøve å kjenne på hva som skjer om en løfter en fot eller

beveger seg litt rundt der man står, lener seg mot en side og føler på hva som skjer med kroppen. Igjennom å la kroppen utrykke seg med dansen begynner man å finne utrykk og følelser, dette åpner oss for den tredje rytmen.

Kaos, i kaos kommer friheten frem og en kan utrykke det en selv ønsker, alt som kommer til deg kan slippes ut og kroppen kan få lov til å virkelig slippe alt som setter seg fast. Når kaos har fått lov til å dominere kan vi gli inn mot Lyrisk, Lyrisk er ditt eget utrykk. Din personlige dans som bare du har og ingen andre. Her kan du utrykke deg på alle måter du ønsker, og bare la impulsene fra kroppen ta overhånd.

Når alle rytmene har fått lov til å gjøre sitt kommer vi til den siste rytmen, Stillhet. I stillhet skal en alltid være aktiv, aldri stoppe å bevege seg selv om en får lov til å legge seg på gulvet. Stillhet fungerer som en meditativ rytme hvor vi kan kjenne på pusten. Når en har gått igjennom alle disse rytmene er kroppen åpen og veldig tilgjengelig for følelser (Gabrielsen, Om 5 Rytmer, 2019) (Marcussen, 2020).

## **Emosjonell tilgjengelighet og traumer**

I det siste teorifeltet har jeg fokusert på stoff innhentet fra tidsskriftet «**Psychology today**» samt observasjoner gjort av Strasberg under hans eget arbeid som han beskrev i boken sin. Jeg har valgt dette for å presentere frem veldig vanlige konsekvenser av traumer og psykologiske endringer som kan skje med en skuespiller igjennom livet før de entrer scenen fra de er barn til begrensingene de da kan ha som voksne.

Barn uttrykker seg med følelser fra første stund, de drives av sine indre motivasjoner og gjør alt basert på dem. Følelsene de bærer er naturlige, ekte og ærlige, det er først når voksne begynner å oppdra barnet at denne naturlige utformingen begynner å endre seg. (Astbury, 2011, s. 20) I skuespillarbeidet er barndommen et grunnlag for mye av årsakene til at skuespillerne blir som de blir og gjør det de gjør.

På Strasbergs Actor Studio erfarte Strasberg dette med ei skuespiller som han trente. Hun hadde en begrensning i hennes kroppslige aspekt, hun var stiv og fikk smerter i nakken. Mens Strasberg jobbet med henne og prøvde å finne ut hva som var galt med nakkemuskulaturen ved å støtte henne og la henne gradvis slappe av og strekke bak til det begynte å gjøre vondt lærte han at hun ikke hadde greid å bevege de områdene siden hun var et

barn. Det han fikk vite var at hun hadde som liten blitt truet på livet av sin søster hvis hun ikke lå stille. Strasberg mente at denne traumen kunne ha manifestert seg inn i henne og gitt henne fysiske begrensinger fordi hvis hun beveget det der så ville hun bli «straffet» (Strasberg, 1988, s. 99).

Når traumer treffer barn så kan reaksjonene deres bli mye mer drastiske enn når lignende situasjoner treffer voksne. Barn sliter med å forstå situasjonen, og frykten som kommer kan bli mye mer reel for barna. Siden de kan misforstå realiteten av det som skjer kan de også legge skyld på seg selv eller foreldrene for det som skjer. Barn er også veldig sårbare når det kommer til hjerneutviklingen sin, tidlige traumer kan skade hjernebarken til barn som kan påvirke minnet, oppmerksomheten, persepsjonen, tenkingen, språket og bevisstheten. Konsekvensene av dette kan være både redusert IQ og evnen til å **regulere sine følelser**. Barnet kan bli lettere redd og ha en lavere følelse av trygghet (NCTSN - The National Child Traumatic Stress Network, 2020).

Grant Hilary Brenner jobbet med å kartlegge barn som ble utsatt for traumer og hva de etter hvert utviklet av forskjellige diagnoser, en av de var cPTSD (complex Post Traumatic Stress Disorder), en type PTSD som

typisk gir kjennetegn som problemer med å regulere følelsene sine, vanskeligheter i forhold og sterke negative tanker om seg selv.

Konsekvensene av å bli påvirket av dette i tidlig alder er at det kan påvirke identitetsutviklingen til en person. Det kan gi konsekvenser av at personen kan slite med å forstå sine egne følelser, gi unaturlige reaksjoner på situasjoner og noen ganger gjøre at de sliter med å vite hvem de selv er (Brenner, 2017).

Brenner tar videre for seg seks forskjellige måter en tøff barndom kan påvirke det voksne livet. En av de er vanskelighetene med å integrere sine egne følelser i sitt eget liv, sin egen identitet. En kan bli ustabil og slite med å takle sine egne følelser, de kan også bli uforutsigbare i det de gjør og reagerer på. Dette kan igjen påvirke en skuespiller, skulle de slite med dette så kan de f. eks skremme medskuespillere fordi de gjør en scene og det dukker opp følelser de ikke er klar over, som kan skifte hele scenen og skade medskuespilleren. Jeg opplevde dette skje meg selv i den første innføringen vi hadde til skuespill, jeg og min partner skulle gjøre et «break-up», det som ble observert var at jeg generelt var veldig tilbakeholden før jeg plutselig eksploderte i et raseri. Læreren min tok opp med meg at jeg ikke hadde en synlig oppbygging til dette sinnet, og at det i



stor sannsynlighet kunne komme av at jeg vekke opp et traume fra mitt eget liv jeg ikke var klar over. Dette i seg selv er hvorfor det anbefales sterkt å oppsøke psykolog når man jobber med Method Acting.

Det som går igjen blant mange skuespillere er at de holder tilbake følelser, dette kan også lede til negative konsekvenser i arbeidet sitt. Amie Gordon beskriver at i en studie hvor de sjekket folk som holder tilbake følelser og de som ikke, og noe av det de oppdaget var at de som holder tilbake følelsene sine jevnlig har en tendens til å oppleve flere negative og færre positive følelser. Det å undertrykke sine egne følelser kan gi en følelse av at man er uekte, som videre kan gi et mer negativt bilde av seg selv og det man gjør (Gordon, 2015). I skuespillet kan det gjøre skuespilleren negativ til sin egen innlevelse og opptreden, følelsen av at man er uekte og falsk kan forverre uttrykket de jobber for å oppnå fordi de tror de ikke kan gjøre det og dermed har troen blitt en virkelighet.

## **Metode**

I målet mitt med å finne ut Hvordan «impuls» kan gjøre en skuespiller emosjonelt tilgjengelig» så har jeg valgt å bruke mine egne erfaringer fra skuespillertimene vi har hatt med Yngve Marcussen i løpet av Januar og

Februar. Jeg har også valgt å bruke observasjonene jeg gjorde av de andre i klassen i løpet av den samme perioden og de reaksjonene de hadde og samtalene jeg hadde med Yngve om dette. Det er dog problemer med dette som metode, det var planlagt at jeg skulle observere noen timer med «impuls» hos de som går 2 og 3 år skuespillerfag, samt ha et dybdeintervju med Yngve om «impuls» og hans erfaringer med å innføre det som en del av skuespillerutdanningen ved NSKI – Høyskole. Dessverre ble vi alle stengt ute av skolen da restriksjonene som kom fra staten på grunn av Covid-19, dette har gjort at de fleste observasjonene mine må baseres på de timene vi hadde før ting stengte. For å kunne analysere mer av mine egne observasjoner, så har jeg da tenkt å bruke de observasjonene Brian Astbury gjorde mens han utviklet «impuls» og sammenligne hans observasjoner med mine.

### **Møtet med «impuls»**

Da vi først begynte med «impuls» som fag var det en innføring på høsten gjort med en annen lærer; Bjørn Kolstø. Det vi ble introdusert for var de fem rytmer, her skulle vi alle gå inn i hovedstudioet, lukke øynene våre og begynne å puste. Beskjeden om å puste er en veldig vanlig kommando å gi under skuespillertrening, mye fordi vi har en tendens til å anstrenge oss og

tenke for mye på hva vi skal gjøre, og ikke bare slappe av og føle pusten. Det neste var å kjenne på kontakten med bakken, kjenne på hvor vekten din ligger, deretter begynner det å spille musikk og vår neste instruksjon er å kjenne på impulsene og la kroppen begynne å bevege seg i sirkulære små bevegelser, dette er begynnelsen på de fem rytmer.

I mitt første møte med «impuls» var det som om jeg møtte en vegg, og så sprengte meg igjennom den. Dette ble den første timen hvor jeg opplevde at kroppen frøs helt. Dette resonerer til det Brian sammenligner med hvordan byttedyr kan «fryse» helt når de blir jaktet på. Brian nevner at i et øyeblikk så kan det skje at mens skuespilleren prøver å komme i kontakt med karakteren så sender karakteren ut et støt av en følelse i et kort øyeblikk og nærmest ber skuespilleren om å ta følelsen som sin. Det som lett skjer hvis dette er i et tidlig stadie for karakterarbeidet er at skuespilleren kan fryse helt. Kroppen har ufrivillig tatt kontroll over overlevelsesmekanismen din (Astbury, 2011, s. 81).

Det var omtrent det samme som skjedde med meg, jeg frøs så mye til at det var først igjennom en oppgave jeg fikk hvor jeg skulle fokusere på alt som var blått i rommet at jeg begynte å få kontroll på kroppen igjen og greie å komme meg ut av tilstanden jeg var i.

## «Impuls» med Yngve

I starten av 2020 fikk vi «impuls» med Yngve som lærer i faget, Yngve brakte med de samme fem rytmene som noe av det første vi gjorde, samtidig som han brukte tid på å fortelle mye av det han hadde som kunnskap rundt «impuls» og hvordan han tok det inn på NSKI. Da vi gikk igjennom de fem rytmer igjen var det nye opplevelser for folk å kjenne på. Det som gikk igjen nå var at vi fikk vite mer om hva poenget var, at det å gi slipp på tanker, spenninger og forventninger vil åpne kroppen mer opp for inntrykk enten indre eller ytre. Tilgjengeliggjør kroppen for arbeid, et mantra som går igjen hver eneste sans og improvisasjonstime før man skal gå igjennom avspenning.

Det som ble nytt for oss her var at gjennom øvelsen så brukte Yngve tid på å legge press på forskjellige kontaktområder igjennom de forskjellige fasene. Brian Astbury brukte selv tid på å studere forskjellige trykkpunkter på kroppen og hvordan en responderer på de. Astbury forteller at trykkpunktene kan løsne på mange forskjellige følelser og kan virkelig påvirke personen som blir utsatt for de, men tydeliggjør også i boken sin at dette er noe han kun lærer bort personlig fordi han mener at det er for lett å

misbruke eller misforstå til at han vil skrive direkte om det (Astbury, 2011, s. 50).

Det jeg opplevde som for meg var revolusjonerende var når vi var i den siste rytmen, stillhet. Yngve presset hånden sin lett på brystet mitt og jeg opplevde at jeg begynte å gråte, dette var første gang jeg hadde begynt å gråte av noe av arbeidet vi hadde gjort på skolen. For meg var dette en stor milepæl i min personlige utvikling. Det kan lett være min egen oppfatning av det men jeg var misunnelig på at så mange andre hadde fått til å gråte uten at jeg greide det. Selv om vi ofte sier til gutter at de ikke skal gråte, så føltes det for meg at før jeg hadde greid å gråte så hadde jeg ikke greid å komme i kontakt med noen følelser. Det å gråte var viktig kun for å føle mestring over sitt eget følelsesregister. Når vi etterpå diskuterte hva som hadde skjedd var jeg nesten overlykkelig over endelig å ha fått til å gråte, og det som gikk igjen blant mange var følelsen av at ting bare kom. Noen hadde grått mens de var inne i kaos (den fjerde rytmen), noen hadde skreket. Følelser slapp løs blant veldig mange, men det var også ei som følte at ingenting fungerte. Det var kanskje ett av de viktigere poengene her fra min observasjon, det er ekstremt individuelt for hva som kan løsne

opp følelser hos mennesker. Vi har våre vegger og hva som bryter de ned er subjektiv for hver enkelt person.

I Brian Astbury sitt eget arbeid jobbet han sammen med ei anna skuespillerlærer; Emma Brown. Første gang de gjorde noe sammen var når Brian holdt en workshop, Emma deltok i den og lærte at Brian aldri tok på studentene sine i det hele tatt, mye av den grunn at mange lærere har brukt berøring som en måte å misbruke sine studenter. Emma brakte inn en ny teknikk for Brian, de jobbet med en ung mann som hadde en tekst full av smerte. Problemet lå i at selv med denne gripende vonde teksten var skuespilleren nesten følelsesløs i det han gjorde, Brian hadde begynt å gi opp da Emma tok over og plasserte handa si lett på magen like ved navlen, hun tok så og bevegde den fram og tilbake, side til side. Det som skjedde etter bare noen få bevegelser var at skuespilleren begynte å gråte masse, etter at han hadde fått grått ferdig lot de han gjøre teksten og det var som om den hadde endret seg totalt. Fra det som til å begynne med var en veldig følelsesløs utspilling var nå gjort av en skuespiller som var full av følelser, selv om han gjorde teksten relativt stille strålte kroppen så mye av det han hadde i seg at det berørte de andre som så på slik at de nesten gråt de og (Astbury, 2011, s. 49). Måten hun tok på skuespilleren var omtrent

identisk med hvordan Yngve selv tok på meg under arbeidet med de fem rytmer.

Brian og Emma begynte å samarbeide med å ha det de kalte for «Emotional Access classes», en workshop for skuespillerstudenter hvor de utprøvde nye ideer.. Disse timene fungerte med et formål om å komme i kontakt med den emosjonelle selv, igjennom forskjellige teknikker dubbet «Resistance Techniques» ble studenter gitt tekster og oppgaver som å presse mot veggen, sparke en pute, slå i noe, slenge rundt på en yogamatte osv. Det studentene opplevde var at de opplevde at stemmen begynte å løsne mer opp, at de utvidet rekkevidden av sitt eget stemmeapparat. Dette i den forståelse av stemmen som en instrument for prat, men også sang for de som drev med det. Studentene kom med tilbakemeldinger om at dette burde vært innført tidligere, at de skulle likt og hatt det før (Astbury, 2011, s. 52). Stemmen er skuespillerens viktigste instrument uavhengig av type skuespill, og alle skoler bruker mye tid på å lære studentene sine å prate. Mange opplever at sin progresjon i skuespillarbeidet er relatert til stemmebruken deres, noe Yngve tok opp en del ganger når vi hadde han i stemmebruk<sup>3</sup> noe senere (Marcussen, 2020).

---

<sup>3</sup> Yngve Marcussen er også stemmebrukslær er på NSKI høyskole.

Senere i perioden med «impuls» begynte vi med det vi kaller «scener for scenen», et lite prosjekt alle studenter er innom hvor de for første gang får spille en scene foran sine medelever.

Når vi begynte med karakterarbeidet introduserte Yngve oss for en oppgave hvor vi skulle tenke at vi var karakteren vår, og så spilte han av musikk mens vi fikk beskjed om å gå rundt i rommet. Det er veldig vanlig i en del skuespillarbeid å jobbe med ganglaget til karakteren, men i dette tilfelle skulle vi jobbe med hvordan karakteren responderer til inntrykkene sine. Vi blir i første omgang bedt om å kun være i oss selv, ikke se på de andre og bare bevege oss rolig rundt, etter hvert får vi lov til å se de andre men fortsatt skal vi ikke anerkjenne de. Videre skal vi etter hvert begynne å få lov til å se de og gi de korte blikk, men fortsette med å gå. Igjennom hele denne øvelsen så begynner alle å merke små endringer, ingen hilser på skolekameraten sin som om de kjenner de og at dette er en lek. Alle er i dyp konsentrasjon og lever som sin nye karakter, kanskje er de veldig fokuserte og går i bestemte veier, noen andre beveger seg mer lett og smiler ofte rundt det de gjør. Igjennom hele denne øvelsen så begynner det å forme seg liv rundt de forskjellige karakterene, jeg merket selv at jeg



begynte å tenke på hvordan min karakter<sup>4</sup> oppførte seg, hvordan han likte å ha det på en fest eller i sosiale samlag. Mens vi gikk rundt begynte det å forme seg et liv rundt de forskjellige karakterene, de var ikke lenger navn fra forskjellige manus men virkelige personer med historier og minner.

I Brian sitt eget arbeid dukket opp begrepet «image streaming». Han hadde selv tatt det fra å ha lest om tankekart og etter hvert innsett at dette er det skuespillere gjør. Da han regisserte et skuespill «Matchstalk Man» så opplevde han at etter hvert som de jobbet med det ble skuespillerne frustrerte over hvorfor karakterene gjorde det de gjorde, hvorfor de var der de var og hvem de egentlig var. Han tok kontakt med forfatteren men fikk ingen svar, etter hvert hadde han ikke noe annet valg enn å la de tenke det ut selv, de satt ned og brukte teknikken for «image streaming» hvor to skuespillere prater sammen, en lukker øynene og bare prater om det de ser. Etter hvert fylles det opp med en historie og i denne sammenhengen hadde karakteren plutselig dannet et rikt liv med en barndom, en start og forklaring på hvorfor de endte opp der de gjorde. Alt beskrevet igjennom

---

<sup>4</sup> Jeg spilte Guten fra Jon Fosse sitt skuespill Namnet.

med bilder, det som skjer er at i søken etter svar begynner vi å fylle de ut selv og da gjøre karakteren vår virkelig for oss selv (Astbury, 2011, s. 95)

I de siste delene av impulsarbeidet vi gjorde med Yngve jobbet vi med scenepartneren vår, vi skulle utforske vår egen relasjon med den andre. Igjennom å danse frem i par etter par langs gulvet begynner det å dannes frem forskjellige relasjoner. Noen par opplevde at den ene parten var veldig leken og den andre ikke var det, hos noen var kanskje begge lekne. Jeg selv opplevde at jeg og partneren min hadde «vår» egen humor, det var som jeg så at karakteren min fant hennes karakter igjennom å være en litt morsom type, at det var hans humoristiske sjarm som hadde forført henne.

Etter denne delen var det raketttøvelsen, en utvikling av Brian sin «under reading». Brian sin intensjon med «under reading» er at skuespilleren må tenke igjennom hver eneste linje før de sier den, og da oppdage alle de nye følelsene som kan bli lagt inn i det (Astbury, 2011, s. 132). Når vi gjorde raketttøvelsen og spesielt trinn 1, så opplevde vi plutselig at hver eneste linje kan nesten stride mot hverandre når en skuespiller sier de. Fordi de må tenke over hver linje og hvilken følelse de skal ha i den så blir plutselig ikke teksten så sammenhengende som den har vært. Vi begynte da å

oppdage veldig mange nye følelser, når jeg selv gjorde trinn 1 av rakettovelsen med partneren min opplevde jeg at jeg i større grad ba om kjærlighet enn hva jeg tidligere hadde gjort. Der jeg hadde følt at karakteren min prøvde å komme seg unna, så viste det seg at han egentlig ville nærmere.

### **Fungerer egentlig «impuls»?**

Igjennom arbeidet med å samle inn data til å kunne på hvordan «impuls» kan gjøre en skuespiller emosjonelt tilgjengelig så ser jeg en del ting som går igjen fra arbeidet til Brian Astbury, Yngve Marcussen sitt arbeid, mine egne erfaringer og tankene fra Strasberg. Jeg opplevde selv i stor grad mange blokkeringer av mine egne emosjoner, og i søkenen min etter å finne en metode som fungerer for å kunne utrykke meg selv. Så ser jeg at blant annet i teknikken som Yngve Marcussen og Emma Brown brukte med å legge en hånd på magen. At det kan løsne opp for noen type blokkeringer som noen opplever, samtidig er det ikke alle som har en så psykofysisk respons. Strasberg opplevde i stor grad i sin egen kartlegging av skuespillere at mange hadde forskjellige blokkeringer fra traumer de hadde opplevd i livet (Strasberg, 1988, s. 98).

Men jeg opplever at selv om mine egne opplevelser og erfaringer korresponderer med en del av Brian sine opplevelser da han utviklet faget, så har jeg klassekamerater som ikke opplever noe i det hele tatt og det hele virker som bortastet tid for dem. Det er vanskelig å sette spissen på hva som gjør at arbeidet fungerer for noen men ikke for de andre. Det kan være at skuespilleren er lat, at de ikke vil gå inn i arbeidet så dypt som det kreves. Kanskje tar de det ikke seriøst til å begynne med og dermed holder oppe forsvarsveggene mot å gjennomføre det de jobber med.

Yngve fortalte meg at han har opplevd forskjellige reaksjoner fra alle som har hatt faget, det er aldri slik at noen reager likt som noen andre.

Mennesket er et individ og vil dermed også respondere subjektivt på det som de gjør. Hva som utløser traumene deres eller begrenser deres emosjonelle evne vil alltid være personlig, for noen er den eneste løsningen terapi. For andre kan det nettopp være denne typen arbeid som løsner det opp for de.

### **Avslutning**

Da jeg først gikk i gang med å prøve å finne ut om «impuls» kan gjøre en skuespiller emosjonelt tilgjengelig så visste jeg ikke helt hva jeg ville oppdage. Det har vært en reise inn i verdenen hos teaterinstruktørene

Strasberg og Astbury, de deler mange like observasjoner på at mennesket psykiske helse påvirker i stor grad deres evner til å utrykke seg på en scene. Det var nok aldri tydelig at dette kunne bevise at man har en metode for å endelig løsne opp alt av traumer i kroppen og kunne utrykke seg like mesterlig med sine følelser som en fotballspiller kan håndtere fotballen. Men det som man kan komme frem til er at «impuls» som en metode kan være verdifull å prøve ut med et åpent sinn. Det er ingen fasit på hva som danner en bra skuespiller eller hvilke teknikker som er best, enhver skuespiller må finne de teknikkene som fungerer for seg selv.

Det jeg kan si er at «impuls» fungerte i stor grad for min egen personlige utvikling, jeg fikk evnene til å endelig gråte foran andre. Noe jeg ikke har greid siden jeg gikk på barneskolen. Ut fra dette vil jeg anbefale enhver skuespiller som ønsker å forsøke å utvide sin emosjonelle tilgjengelighet med å prøve ut «impuls». Men skulle det løsne på traumer så vil jeg understreke at «impuls» er ikke terapi, da må man heller oppsøke profesjonell hjelp.

Referanser

- Amazon Books. (n.d.). *Brian Astbury*. Retrieved from Amazon: [https://www.amazon.com/Brian-Astbury/e/B0053XZJ32%3Fref=dbs\\_a\\_mng\\_rwt\\_scns\\_share](https://www.amazon.com/Brian-Astbury/e/B0053XZJ32%3Fref=dbs_a_mng_rwt_scns_share)
- Astbury, B. (2011). *Trusting the Actor*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Berceli, D. (2005). *Trauma Releasing Exercises*. Booksurge Publishing.
- Brenner, G. H. (2017, July 01). *Trauma: Psychology Today*. Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/experimentations/201707/6-ways-rough-childhood-can-affect-adult-relationships>
- Easty, E. D. (1981). *On Method Acting*. New York: Ivy Books.
- Gabrielsen, H. (2019). *Om 5 Rytmer*. Retrieved from Dans 5 Rytmer: <http://www.dans5rytmer.com/om-5-rytmer.html>
- Gabrielsen, H. (2019). *Om Gabrielle Roth*. Retrieved from DANS 5 Rytmer: <http://www.dans5rytmer.com/om-gabrielle-roth.html>
- Gabrielsen, H. (2019). *Om Hege*. Retrieved from DANS 5 RYTMER: <http://www.dans5rytmer.com/om-hege.html>
- Gordon, A. M. (2015, September 28). *Psychology Today*. Retrieved from Emotion Regulation. Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-you-and-me/201509/the-good-and-bad-emotion-regulation-strategies>
- Krasner, D. (2010). Strasberg, Adler and Meisner: Method Acting. In A. Hodge, *Actor Training* (pp. 144-163). London & New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Marcussen, Y. E. (2020, februar). Praktisk Musikkteaterarbeid - Scener for scenen / Impuls. (M. Robertstad, Interviewer)
- NCTSN - The National Child Traumatic Stress Network. (2020). *About Child Trauma: Early Childhood Trauma: Effects*. Retrieved from About Child Trauma: <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/early-childhood-trauma/effects>
- NSKI Høyskole. (2020). *Om Method Acting: Webområde for NSKI Høyskole*. Retrieved from Webområde for NSKI Høyskole: <https://www.nski.no/om-method-acting>
- Stene, Ø. (2019). *Skuespillerkunsten*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Strasberg, L. (1988). *A Dream of Passion*. Boston: Plume.

Wikipedia-brukere. (2019, desember 22). *Yngve Emil Marcussen*. Retrieved from Wikipedia:

[https://no.wikipedia.org/w/index.php?title=Yngve\\_Emil\\_Marcussen&oldid=20014109](https://no.wikipedia.org/w/index.php?title=Yngve_Emil_Marcussen&oldid=20014109)

Wikipedia-brukere. (2020, Mai 9). *Method acting*. Retrieved from Wikipedia:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Method\\_acting](https://en.wikipedia.org/wiki/Method_acting)





