

METHOD ACTING OCH PSYKODRAMA

AV

EVA KARLSSON

Uppsats i Psykodrama
Nordisk Psykodramautbildning
Oktober 2014
Handledare: Göran Hagberg

ENGLISH SUMMARY	2
INLEDNING	3
LEE STRASBERG.....	4
MIN TID PÅ SKOLAN	6
SCENARBETET	10
J.L MORENO	11
MORENO OCH TEATERN.....	12
METHOD ACTING OCH PSYKODRAMA.....	14
KÄLLOR.....	16

ENGLISH SUMMARY

This essay is about Method Acting and Psychodrama.

I studied The Method in New York at The Lee Strasberg Theatre Institute in the years 1989 – 1992.

The Method is the continuation of the works of Konstantin Stanislavski that Lee Strasberg and others wanted to give to the American Theatre. It is a very precise art form built upon certain exercises, where relaxation, concentration, focus and "living the character from the inside out" are essentials. Studying The Method and then bringing this training into Psychodrama has been very useful and in many ways quite similar experiences for me.

INLEDNING

Jag kom i kontakt med Psykodrama för första gången 2009 då jag bläddrade i en broschyr från Folkuniversitetet. Själva ordet fick mig att bli nyfiken och jag anmälde mig genast till en veckas kurs och funderade inte så mycket mer över det. När jag väl kom dit den där måndagen insåg jag att det faktiskt var en utbildning som bedrevs i hela Norden och samtliga deltagare hade en helt annan bakgrund än jag själv. Många arbetade inom psykiatri och vården medan jag kom ifrån teaterns värld. Det visade sig snabbt att jag skulle ha stor nytta av den bakgrunden.

Det fanns vissa reservationer runt skådespeleri och Psykodrama.

Kunde jag tappa masken och gå på djupet av mig själv eller var jag för van vid att kliva in i roller och gömma mig?

Att vara en ”Method Actor” har hjälpt mig väldigt mycket i alla möjliga sammanhang.

Att jobba på scenen med sinnena vidöppna och aktiverade, är för mig en enorm hjälp och hindrar mig ifrån att bli alltför mycket ”uppe i huvudet”. Jag tänkte nu berätta lite om min tid på skolan i New York och undersöka om det finns några likheter mellan den utbildningen och psykodrama.

LEE STRASBERG

Vem var han egentligen Lee Strasberg som var lärare och guru åt så många stora skådespelare i USA? Ja, vad sägs om elever som Al Pacino, Montgomery Clift, Dustin Hoffman, Jane Fonda, Ellen Burstyn, Alec Baldwin, Elia Kazan, Harvey Keitel, Robert de Niro och Marilyn Monroe? Listan kan göras hur lång som helst.

Lee föddes som Israel Strassberg den 17e november 1901 i Budzanow, dåvarande Österrike – Ungern, nuvarande Ukraina. Han var av judisk börd och den yngste av tre bröder. Hans far emigrerade till New York där han fick anställning inom textilindustrin och när han fått ihop tillräckligt med pengar fick familjen komma efter. Dom skapade ett hem på Lower East Side, Manhattan och stannade där i åtskilliga år. Lee spenderade all sin tid med att läsa och att umgås med sin äldre bror, Zalmon. De två var oskiljaktiga och när Zalmon dog 1918 i en influensa epidemi, blev Lee så deprimerad att han hoppade av gymnasiet, trots en enorm vetgirighet och höga betyg.

En släkting introducerade honom till teaterns värld genom att ge honom en liten roll i en pjäs. Han jobbade i en perukaffär, studerade teater vid Clare Street Major School och fick plötsligt en uppenbarelse i form av The Moscow Art Theatre som den ryske skådespelaren och regissören Konstantin Stanislavski tog till USA på besök 1923. Lee hade sett bra skådespeleri tidigare men det här var något helt annat. Han slogs av att skådespelarna verkade befriade från sina egon och hade ett rikt, inre liv på scenen oavsett om det gällde en huvudroll eller en mindre biroll. Alla var lika levande och engagerade. Lee blev fullständigt golvad och även fast han förstod att hans egen framtid som skådespelare var begränsad – han ansågs småväxt och relativt oattraktiv – så förstod han att här kunde hans förmåga som teoretiker och lärare bli en framtid. Han lämnade Clare Street Major School för att studera med Stanislavskis studenter, Maria Ouspenskaya och Richard Boleslavsky vid American Laboratory Theater.

Den huvudsakliga idén bakom denna skola var att det inte var nog att leva en roll/karaktär en gång, och sedan ”representera” den på scenen kväll efter kväll. Skådespelaren måste leva sin roll varje gång och för att åstadkomma detta behövde denne öva teknik – röst, tal och fysik och även känslotekniken. Det viktiga var att skapa på insidan och samtidigt uttrycka, kommunicera de känslorna på utsidan. ”Acting from the inside out”.

En av övningarna kallades ”Affective memory” och var den som kanske hade störst betydelse i Lees arbete med skådespelarna. Mer om den senare. Allt det som Stanislavski skapat och även sammanfattat i sin briljanta bok - ”An Actor prepares” - togs alltså tillvara och vidareutvecklades i en amerikansk version.

1931 startade Lee The Group Theatre tillsammans med Harold Clurman, Cheryl Crawford, Stella Adler, Elia Kazan och Clifford Odets. Författaren Arthur Miller skrev att teatergruppen var så unik och briljant att den förmodligen aldrig skulle kunna återskapas. Pjäserna handlade oftast om social och moralisk orättvisa och de idealistiska medlemmarna levde hand ur mun, hade explosiva gräl och kärleksaffärer samtidigt som de gång efter annan skapade unika verk. Elia Kazan skrev om Lee Strasberg: *”Han har en profets aura. Han påminner om en magiker, en häxdoktor, en psykoanalytiker och en sträng judisk far. Han var kraften bakom gruppen och höll den samman fram till 1941”*.

När The Group Theatre stängde gick många av medlemmarna sina egna vägar men Elia Kazan var mycket mån om att utveckla denna nya amerikanska skådespelarstil som Stanislavski och hans främste elev Vakhtangov givit landet och tillsammans med Cheryl Crawford och Robert Lewis grundade han THE ACTORS STUDIO år 1947. Dit skulle sedermera alla stora skådespelare söka

sig. Studion var som ett laboratorium, helt gratis, där medlemmarna fick utveckla sin kraft och talang i fred. Inträdesprov skedde löpande och standarden var mycket hög. Jack Nicholson gjorde fem försök innan han blev antagen. Dustin Hoffman sex och Harvey Keitel 11. Lee Strasberg bjöds in som lärare och från år 1951 och fram till sin död 1982 tjänade han som konstnärlig ledare.

Al Pacino: The Actors Studio betydde allt för mig och startade verkligen min karriär. Tack vare den kunde jag lämna alla meningslösa jobb och fortsätta skådespela.

James Dean: Den absolut bästa skolan i världen med skådespelare som Marlon Brando, Julie Harris, Arthur Kennedy och Mildred Dunnock. Våldigt få kommer in. Det är det bästa som kan hända en och jag är den yngsta att få tillhöra.

Jane Fonda: Jag gick på Vassar College och reste sedan till Paris för att studera konst och när jag kom hem mötte jag Lee Strasberg. Det förändrade hela mitt liv. Jag började på studion och Lee sa att jag hade talang, riktig talang. Det var den första gången någon förutom min far (Henry Fonda) som var tvungen att säga det – hade sagt att jag var bra på något. Jag gick till sängs och tänkte på skådespeleri, jag vaknade upp och tänkte på det, igen och igen. Det var som om taket hade lyft från mitt liv!

Lee Strasberg: Inbilla er inte att vi sitter och föder varandras egon i studion. Folk är chockerade över hur hårda vi är mot varann.

Som tur var ägde inga obehöriga inträde och så är fallet även till denna dag. Ellen Burstyn är nu konstnärlig ledare med Al Pacino och Harvey Keitel som vice ordföranden.

1969 grundades The Lee Strasberg Theatre and Film Institute i New York och Los Angeles.

1994 startade ett treårigt universitetsprogram - Actors Studio MFA (Master of Fine Arts) med skådespeleri, regi och pjäsförfattande, vilken 2006 flyttade till Pace University vilket också härbärgerar det välkända "Inside the Actors Studio" med James Lipton.

Lee var som en far och guru åt många av dessa stjärnor och kanske speciellt till Marilyn Monroe som blev en del av hans familj. Han höll också talet vid hennes begravning där han värnadsfullt beskrev hennes enorma talang, utstrålning och speciella naivitet som ofta påminde om ett barns. En annan som stod honom mycket nära var Al Pacino och dom skulle komma att spela mot varandra i två filmer; "Gudfadern 2", som gav Lee en Oscars nominering för bästa biroll, samt "And justice for all".

Lee var gift tre gånger. Först med Nora Krecaun 1926 fram till hennes död 1929. Därefter med Paula Miller från 1934 fram till hennes död i cancer 1966. De fick tillsammans barnen Susan Strasberg (1938-1999) som var skådespelerska samt sonen John Strasberg (1941), även han teater lärare. Hans tredje fru blev Anna Strasberg, tidigare Mizrahi (1939) och de fick sönerna Adam Lee Strasberg och David Lee Israel Strasberg.

Den 17e februari 1982 dog Lee Strasberg i en hjärtattack. Han hade bara tre kvällar tidigare uppträtt tillsammans med Al Pacino och Robert de Niro på Radio City Music Hall där dom dansade med the Rockettes. Dagen före hans oväntade död blev han även invald i The American Theatre Hall of Fame. Med honom vid dödsbädden fanns hustrun Anna och deras två söner.

"Det kom så oväntat" sa Al Pacino. " Han var så ungdomlig och full av inspiration".

Varenda elev, skådespelare, regissör och författare kom till hans begravning. En stor legend var död.

MIN TID PÅ SKOLAN

The Lee Strasberg Theatre Institute ligger på 115 East 15:th Street, vilket innebär The East Village, ett halvt kvarter från Union Square Park. Det är ett flervåningshus med knarrande trappor, porten är knallröd och ganska tung och det råder oftast en febril aktivitet på alla våningar, i alla rum.

Direkt innanför porten till vänster, finns en öppen reception och på min tid blev jag nästan alltid mött av Pat, som log som solen och såg till att allt flöt på som det skulle. Rakt fram låg "The Marilyn Monroe Theatre", vilket var ett jättestort rum, med en stor scen och ett hundratal sittplatser i stigande nivå. Om skolan visade pjäser eller andra uppspel skedde dom alltid i det rummet. Det vilade en viss andakt därinne. Skolans alla anställda hade även sina kontor på denna våning, Anna Strasberg hade sitt eget och längst in fanns ett lärarrum.

Jag blev alltså mött av Pat den där första dagen och hon talade om var mitt orienteringssamtal skulle ske. Carolyn, vår rektor, kom ut och hälsade och sedan travade jag uppför trapporna, spänd och förväntansfull. Janet Ward tog emot och hon var min allra första lärare. Hon var blond, kanske 55-60 år, med raspig röst och ett stort leende. Hon spelade "Katt på hett plåttak" på Broadway med Kathleen Turner och jag sög hungrigt in allt som kom ur hennes mun. Det kändes som om jag kommit till paradiset.

Följande måndag startade lektionerna och jag skulle ha tre skådespelarklasser à fyra timmar per vecka, sånglektioner, dans, agerande inför kamera, monologklasser med mera. Jag hade tre olika lärare i skådespeleri: Janet Ward, Irma Sandrey och David Gideon. Min sånglärare hette Jan Douglas, min danslärare Jeffrey Ferguson och senare adderades många fler namn till den listan.

Irma Sandrey såg ut som en porslinsdocka med mörkt hår, fysik som en ballerina (vilket hon också varit för mästaren Balanchine) en hållning som var remarkabel och ett ansikte som aldrig vistats i solen. Hennes ålder var helt obestämbar. Hon regrade och behövde bara ge en blick så var man som lera i hennes händer.

David Gideon var en attraktiv man med eld i blicken och stubin kortare än en kinapuff. Alla mer eller mindre fruktade honom men det fanns något som gjorde att hans klasser var så spännande och även om man blivit slaktad kom man tillbaka för mer.

Jan Douglas var en glad, munter man som hade ett enormt tålamod med allas skalövningar och sånguppträdanden och jag tror aldrig jag såg honom arg än mindre höja rösten. Jag älskade hans klasser och studerade även privat för honom.

Jeffrey Ferguson var smidig som en panter, bakgrundsdansare till Michael Jackson och han bad oss alla gå ned i spagat under den allra första lektionen. Hans koreografier var underbara och höll oss alla i god form.

Så började alltså den första veckan och Irma satte oss snabbt i arbete. En teaterklass var utformad så att de första två timmarna ägnades åt individuellt arbete och de andra två timmarna till scenarbete. När man kom in i det stora rummet, som låg två knarriga våningar upp, stod redan stolar utställda över hela golvet. Dom var enkla och av metall, inte helt bekväma men perfekta för sitt syfte. Vilket var att sitta i och även till stor del ligga i skulle det visa sig. Så jag satte mig i stolen och väntade. Irma seglade in och nickade nådigt och så började vi våra avslappningsövningar. Dom bestod i att undersöka alla kroppens muskler och spänningar och det gjordes genom att sitta i stolen och röra led för led, en arm, ett ben, magen, ryggen sedan huvud, nacke och ibland skulle vi testa vår röst samtidigt och då höll vi ut armarna i axelhöjd, rörde ett ben och lät ett långt, djupt AAAHHHH ljud ur våra strupar. Det kändes jättekonstigt, pinsamt och helt främmande till en början. Faktum var att många av eleverna vägrade göra detta och slutade ganska snart sin utbildning. Mycket

märkligt men det fanns ett stort motstånd mot det där lätet. Kanske var vi alla ovana vid att ta plats och samtidigt var det lätt att känna sig fånig. Jag kom över obehaget ganska snabbt tack och lov.

Efter ungefär tjugo minuter av detta gick sedan läraren runt i rummet och ”testade” att alla var avslappnade och kunde börja sina övningar. Det gjordes genom att en arm lyftes, sedan ett ben och till sist nacken. Där höll många av oss våra spänningar. Själv höll jag dom ofta i munnen, i käken.

Min allra första övning var imaginär - som alla andra för övrigt – och kallades ”**frukostmuggen**”. Jag skulle låtsas att jag höll min kaffe eller temugg i handen och sedan undersöka den på alla upptänkliga vis. Hur tung var den? Hur stor? Hade den ett öra? Vad innehöll den, hur varm var drycken, hur doftade den osv. Den övningen höll på i all evighet kändes det som och jag var dödstrött på mitt kaffe efter ett tag. När läraren bedömde att jag var klar fick jag ställa min stol bredvid hennes och så diskuterade vi tillsammans det jag gjort. Jag fick helt enkelt feedback varje gång och en ny uppgift inför nästa vecka.

Alla jobbade individuellt samtidigt, så det spelade ingen roll att vissa var nybörjare och andra gamla i gården. Man skötte sitt helt enkelt. När jag var klar fick jag sätta mig i bänkraderna och titta på de andra. Dom som kommit längst höll alltid på längst. Övningarna blev mer och mer komplicerade.

Lektion nummer två var att se sitt ansikte i en imaginär spegel och **sätta på sig make-up** och kamma sitt hår. För en man gällde det att raka sig. Meningen med detta var inte att man skulle imitera vad man gjorde framför sin verkliga spegel där hemma i badrummet, utan att vi kunde återskapa de redskap vi normalt använde oss av med våra sinnen. Detta var lätt som en plätt för vissa och enormt svårt för andra.

Efter det kom **de tre tygerna**. Vi skulle ha olika slags material, imaginära, såsom siden, ull och päls i knäet och riktigt känna hur det kändes när vi rörde vid det. De olika materialen skapade ofta helt olika sensationer och reaktioner.

Vi gick vidare till **solsken**. Här skulle vi inte imitera vad vi normalt gjorde i solen, såsom att lägga oss ned och sträcka ut oss, utan vi satt i stolen och återskapade vad vi känt i kroppen när solen sken på oss. Vi rörde olika delar mot den imaginära solen medans andra kroppsdelar slappnade av. Detta lärde oss mycket om kroppskontroll och därifrån gick vi vidare till

Skarp smärta. Denna smärta skulle vara koncentrerad till en speciell del av kroppen såsom ont i en tand, mage eller huvud. Vi lärde oss att skärpa koncentrationen och att verkligen återskapa något som var mycket intensivt i känsla. Här kunde vi verkligen börja känna att vi byggde upp något och levde det medan det pågick. Varje känsla kan verkligen byggas upp och tränas och det är ju detta allt bygger på. Vad skådespelaren känner och upplever på insidan uttrycks i vad karaktären säger och gör på utsidan. Efter det kom **stark smak** där vi först övade hemma med en citron, vinäger eller liknande och sedan gick vi vidare till **stark doft** och **skarpt ljud**.

Det här var själva grunden och nu hade vi övat specifika saker och då var det dags för något som kallades **Overall Sensation**. Den känslan är inte upplevd på ett enda ställe utan med hela kroppen. Vi fick återskapa att ta en dusch, ett bad, bastu eller att stå i ett regn. Här minns jag tydligt att det började hända saker och att jag levde ut på ett verkligt sätt. Att först sitta på stolen och uppleva att regnet faller och jag vänder upp ansiktet mot det, kanske ställer mig upp och låter det piska över hela kroppen sätter igång massor. Jag har också ett mycket tydligt minne av hur en skådespelare skulle göra entré på scenen men kände sig helt fel när han kom in. Förutsättningen var att hans fru stod och lagade mat och han kom hem efter en hård dag på arbetet. Vår lärare tog honom åt sidan och viskade något, varpå han gick ut och kom tillbaka. Denna gången jobbade han på just en Overall Sensation som bestod av kyla och han fick helt plötsligt ett inre liv och hans frus reaktioner

och omsorger blev med ens överensstämmande med situationen. Ett rikt inre liv är så spännande att se på och när skapandet pågår blir skådespelaren ointresserad av sig själv och sitt ego och gör i stället det han ska. Ha alltid ett skäl, ett problem eller en anledning till att vistas på scenen. Det är det här som gör den stora skillnaden. Skådespelaren upplever känslor ögonblick för ögonblick och är helt fokuserad på sin uppgift, sin karaktärs liv. En av de stora stötestenarna är ju ofta att i varje föreställning kunna skapa samma trovärdiga upplevelser och uttryck och få det att kännas som om det vore den allra första gången.

Tillbaka till Overall Sensation för ett ögonblick. För att övningen inte ska bli mental är det viktigt att förstå att den inte är enhetlig. Om jag till exempel ligger i ett bad, imaginärt förstås, är det ju lätt hänt att jag tänker upp bilder och ett koncept men då glöms känslorna bort. Varje del av kroppen behöver få vara med, skapa och reagera. Olika delar reagerar på olika sätt. Det är ungefär som om en man skulle gå fram till en kvinna han inte känner och knacka henne på axeln. Resultatet skulle kanske bli i stil med att hon vänder sig om och frågar ”Vad”? Om han skulle lägga handen på hennes bakdel skulle det förmodligen resultera i något helt annat. Det är samma kropp, samma person, men helt olika reaktioner.

I dessa övningar kan man också upptäcka att vissa delar av kroppen känns blockerade. Kan man få igång känslan där blir man ofta som förlöst. Det kan skapa en enorm sensation av frihet och att vara levande. Vissa övningar kan också peka på förlägenhet såsom när man tar en imaginär dusch. Då står man ju där helt naken så att säga och när läraren instruerar en att resa sig, vända sig och stå riktad mot denne är det inte ovanligt att man vill skyla sig. Man vet att man har sina kläder på sig men fantasin är så stark att den blir lika sann som verkligheten. Andra har inget alls emot att bli betraktade. De kanske tycker om det och enligt Lee Strasberg ska detta inte betraktas som exhibitionism utan snarare att den skådespelaren har en instängd känsla för vad han kallar kärlek, av att vilja vara i kontakt med andra, att vilja vara en del av någonting, men där han tidigare haft svårigheter. Någonting kan då bli förlöst i den individen.

En del av det terapeutiska värdet i konst och kanske speciellt inom skådespeleriet är ju förmågan att dela känslor och händelser som kanske annars är blockerade, omöjliga att uttrycka utom inom konstnärliga och kontrollerade omständigheter. Detta ska inte förväxlas med exhibitionism.

En overall sensation som var rolig att jobba med var berusning. Dom som jobbade hårt på att verka fulla lyckades mycket sämre än de som kämpade med att verka nyktra!

Vi gick vidare till **Personal Objects**. Här undersökte vi speciella föremål ur vårt liv som haft olika betydelse för oss och där kunde man hitta många skatter. Dessa undersöktes i detalj tills man hade ett kartotek av känslor att välja bland.

Vi fick välja ut en **monolog** som skulle memoreras och sedan började de olika **kombinationerna**. Det kunde vara att jobba med en overall sensation av berusning samtidigt som man jobbade med ett objekt och plötsligt bad läraren om att få höra monologen och i stället för att så att säga recitera den, som man trodde den skulle låta, skulle den i detta fallet sludras fram eftersom man var full. Jobbade man med spöregn lät den helt annorlunda och hade man en skarp smärta lät den på ett tredje sätt. Detta var förstås för att undvika att bli en ”manuskriptläsare”. Det blev så oerhört mycket mer spännande att lyssna till eftersom skådespelaren hade ett inre liv som faktiskt märktes i talet. Helt plötsligt lät det trovärdigt.

Nu hade vi kommit ganska långt i vår utbildning, kanske två terminer, och många hade redan slutat. Method Acting kan kännas väldigt utelämnande och motståndet var högt mot att till exempel visa sårbarhet, smärta och sorg. Jag var fortfarande i himmelriket. Mer än någonsin faktiskt. Övningarna

kom att bli svårare och nu blev vi introducerade till **Private Moment**. Det här var väldigt intressant och gick till på följande sätt. Vi skulle skapa en egen liten vrå i rummet och där utföra någonting som var högst privat och som vi skulle upphöra med omedelbart om någon annan kom in i rummet. Mycket spännande, vad skulle man välja? För vissa var det en otänkbarhet att sjunga inför andra. För andra kunde det vara att dansa. Jag minns en man som strök kläder. Det gick en historia bland eleverna att Shelley Winters hade "gått på toaletten" i hennes Private Moment och det satte ju en viss standard! För att göra övningen riktigt personlig så fick vi ta med saker hemifrån som hjälpte till att skapa rummet. Det var ett evigt släpande på grejer som sedan sattes upp på scenen. Vi jobbade som vanligt, individuellt, men dom som gjorde denna övning skapade sitt rum längst bak på scenen och jobbade mycket längre än dom andra. Alla skulle naturligtvis få sitta och granska oss i detalj när vi var som mest privata. Det var oerhört roligt och läskigt och jag gjorde många olika privata övningar genom åren. Dom blev även svårare och svårare eftersom Irma lastade på mig många kombinationer i form av private moment, med overall av skarp smärta, objekt och monolog. Senare skulle jag även skapa private moments för de olika karaktärerna jag jobbade med i scenarbetet.

Jag minns ett sådant private moment mycket väl. Jag jobbade med en Tjechov pjäs, i vilken min karaktär var en sörjande änka som levde i vad man nog kan kalla armod. Jag gick runt länge och väl och funderade över vad hon kunde tänkas göra i det privata. Det slutade med att hon/jag fick onanera under en björnfäll framför ett foto av hennes döde man. Till det lade vi en rejäl berusning och en monolog. När jag och min scenpartner sedan spelade denna enaktare, inleds den med att jag är ensam på scenen och då kunde jag använda mig av mitt private moment. Mycket effektivt, udda, underhållande och förfärligt genant!

Så kom då hörnstenen, **Affective Memory**. Där skulle vi ta en händelse ur vårt eget liv som varit dramatisk. Den skulle ligga minst sju år tillbaka i tiden så man var säker på att den verkligen var något stort som fortfarande fanns kvar i en, och så skapade vi den på scenen. Det var väldigt viktigt att avslappningsövningen verkligen var gjord innan så att inga blockeringar låg kvar i kroppen och sen gick vi till händelsen. Vilken tid på dygnet var det? Hur såg rummet ut? Fanns det en doft, något ljud, vilka kläder bars? När den verkligheten fanns på plats sa läraren; "Gå till händelsen, fullt ut"! Det här fungerade varje gång. Det var ett oerhört effektivt redskap. Händelse kunde man vara säker på att händelsen lagts till handlingarna. Det här var för mig en enormt befriande övning. Jag var aldrig rädd och även fast resultatet ofta blev gråt och smärta just där och då, så visste jag hela tiden vad jag gjorde. Jag hade full kontroll över mitt instrument och full tillit. Det var katharsis.

Ett av problemen inom skådespeleri är att många upplevs som "sig själva". Dom är liksom alltid samma person, samma stjärna kanske? För att undvika detta lärde vi oss ännu en övning och den var att **ta gestalt av ett djur**. Vi fick i uppgift att i detalj studera valfritt djur som kunde passa en karaktär vi just då jobbade med. Det här var kul och jag satt på The Bronx Zoo i många timmar och iakttog apor, tigrar, fåglar och andra. Hur betedde dom sig egentligen? Jag älskade tigrarna! Dom sov, åt lite grann, sov lite till och sen helt plötsligt for dom upp och fick ett vansinnigt tempo i kroppen. Fanns dom i en bur låg det hela tiden en oroväckande energi i luften. Mycket användbart för vissa karaktärer. Fåglar var helt annorlunda och jag minns att det var någonting med deras nackar och hållning som jag tyckte passade perfekt för vissa brittiska pjäser. När vi övade dom i klassrummet så kunde det pågå i ett par timmar. Hur satt dom? Vilket rörelseschema hade dom? Vad och hur åt dom? Hur lät deras monolog? Det var väldigt roligt att precis innan man skulle in på scenen, ha skapat detta djur i kulisserna, sedan ställa det upp och gå ut och börja. Man var plötsligt en helt annan! Fascinerande.

Sådana var våra övningar och nu tänkte jag berätta lite om scenarbetet.

SCENARBETET

var det absolut roligaste om du frågar mig och det kom efter det individuella arbetet och rasten. Under dom allra första veckorna satt jag där på läktaren och tittade på de andra eleverna som gjorde scener från oftast kända pjäser. Det gick till så att man skaffade sig en scenpartner per klass, som man sedan valde ut ett stycke tillsammans med, repeterade i skolans lokaler och även hemma. Jag var trollbunden från dag ett och skaffade mig massor av scenpartners. Jag var ambitionen personifierad. För min del blev det mycket Neil Simon till att börja med. Den underbara ”Barefoot in the park”. Vidare Tennessee Williams, Strindberg, Tjechov, Ibsen men ingen trollband mig såsom Harold Pinter. Jag jobbade med alla hans pjäser och kanske speciellt med den udda ”The Lover”.

När man inledde repetitionerna med sin scenpartner, så läste man oftast mot varandra ett par gånger. Vi satt mitt emot vid ett bord och läste relativt sakta och utan inlevelse för att känna på materialet. Nyanserna, undertexten. Efter ett par gånger var man klar att hålla texten i ena handen och röra sig fritt i rummet. Det allra viktigaste var förstås att verkligen förstå sitt material. Allt för många ville ”läsa det” som man trodde det skulle låta, men den fällan skulle man akta sig för. Alla scenanvisningar ströks så att man inte apade efter tidigare produktioner. Det gällde att hitta materialet på sitt eget sätt. Sakta men säkert jobbade man vidare och sedan visade man upp det i klassrummet. Det gällde förstås då att man ”jobbade” på scenen. Att man använde sig av alla övningar man gjort i klassrummet och att pjäsen fick liv.

Rent praktiskt var det så att man ställde i ordning scenen på rasten. Alla propps man släpade på ställdes ut, lampor fixades, dukningar gjordes, allt som behövdes för att det skulle vara så äkta som möjligt. Det var viktigt att vara tidsenligt klädd och det innebar inte sällan problem när man spelade klassiker så som ”The importance of being Ernest” av Oscar Wilde. Alla rotade i varandras garderober och det var jätteroligt. Efter rasten kom alla in och skulle man då spela upp en scen, befann man sig på en stol vid sidan av, där man gjorde avslappningsövningar och väntade på att läraren skulle annonsera ens stycke. Det var alltid lite nervöst och helt underbart.

Under scenens gång kunde läraren bryta och komma med förslag eller justeringar och det uppstod ofta spännande improvisationer. När det så var klart tändes lamporna och vi tog våra stolar och satte oss framför läraren där vi diskuterade vad vi jobbat med och så fick vi kritik.

De flesta av eleverna hade två till fyra scenpartners. Jag hade ungefär 15 stycken. För mig var det omöjligt att vilja göra annat än det så jag höll på dygnet runt.

Efter det första läsåret var över hade vi sommarlov och när jag kom tillbaka blev jag inkallad till lärarrummet och fick veta att jag skulle få börja i ”proffsklassen” där kända och arbetande skådisar gick. Det var en gigantisk ära för mig och dessutom skulle jag få studera med Lee Strasbergs änka, Anna Strasberg. Nu inleddes också monologarbete och det var vansinnigt inspirerande. Det gällde att vara disciplinerad när man repeterade med sig själv!

Irma Sandrey, som var min huvudlärare och som stod mig väldigt nära, såg likheter mellan mig och Liv Ullman och ville alltid att jag skulle spela rätt tunga saker. Jag gjorde monologer som var mycket svåra, otroligt inspirerande och som ibland fick mig att känna mig som en konstant gråterska. Blev det för mycket så slängde hon åt mig en komedi.

Alla lärare jobbade på sitt eget personliga sätt, hade sin egen stil och ibland blev det förvirrande men allteftersom gjorde man sina egna justeringar och det var bara bra att vara förberedd på verkligheten därute. Jag gick tre år på skolan och det är den mest minnesvärda tid i mitt liv. Method Acting är så enormt användbart på alla sätt och mest av allt har det hjälpt mig att förstå mig själv.

J L MORENO

Jacob Levy Moreno föddes på ett fartyg en stormig natt, mitt ute på Svarta Havet. Hans mor var blott 16 år. Huruvida skeppet seglade under grekisk, turkisk, spansk eller rumänsk flagga får vara osagt och om årtalet var 1889 eller 1892 framgår inte heller med önskad tydlighet. Morenos föräldrar var sefardiska judar och på grund av förföljelser och dåliga medborgerliga rättigheter kunde en sådan till synes enkel dokumentation som ett födelsebevis vara svårt att frambringa. Det finns dock ett sådant som anger födelsen till den 18e maj 1889 i Bukarest, Rumänien. I Wiens riksarkiv, dit han flyttade, har man funnit att Moreno och hans fem syskon bytt både namn, födelseort och datum vid åtskilliga tillfällen.

I Wien, som på den tiden var en stor kulturell huvudstad, fann sig Moreno väl tillrätta bland caféer och salonger. Han blev en aktiv medlem av kulturlivet och provade ut sina idéer både i skrift och tal. Han började studera filosofi men bytte redan efter ett år till medicin. Moreno älskade barn och promenerade ofta i stadens parker. Han brukade sitta under ett stort träd och berätta historier på sitt livfulla, dramatiska sätt. Barnen strömmade till fler och fler. Dom bildade cirklar runt honom och det var inte ovanligt att se hur han plötsligt satt på en gren eller högt upp i trädet vilt gestikulerande. Det var här han inledde sitt dramatiska skapande.

En dag mötte han Freud som just hållit en föreläsning. De båda männen stannade upp och samtalade en kort stund. Freud frågade efter Morenos yrke varpå han svarade: ”Jag tar vid där du slutar. Du möter människor på ditt kontor under konstiga omständigheter. Jag möter dom på gatan, i deras hem, överallt. Där du plockar isär deras drömmar och analyserar, ger jag dem mod att drömma vidare”. Deras utgångspunkter och filosofi kunde inte vara mer åtskilda.

Under åren 1908 – 1918 skriver Moreno dikter, essäer och skådespel.

Han grundar House of Encounter tillsammans med andra studenter, dit nytillkomna kan få hjälp med att söka jobb, skaffa sig dokumentation och lösa praktiska problem. Man skulle hjälpa varandra. Det var viktigare att ge än att ta.

I en dikt introducerar han ”mötet” som ett centralt begrepp. Det som senare skulle bli ”rollbytet”, själva kärnan i Psykodrama.

”Then I will look at you with your eyes.
And you will look at me with mine”.

Under den här tiden i Wien vimlade det av prostituerade överallt och Moreno blev intresserad av deras situation. De befann sig längst ned på den sociala stegen och bodde i utkanten av staden där ingen annan ville bo. Tillsammans med en läkare och en journalist begav sig Moreno dit och vann efter viss tid kvinnornas tillit. Ovana som dom var vid att få hjälp blev dom högst förvånade över Morenos besök. Han skulle komma att återvända tre dagar i veckan, klockan fyra varje eftermiddag. Kvinnorna fick gynekologisk hjälp, stöd av advokater och kunde tillsammans starta en själv-hjälpsgrupp som skulle komma att förändra deras liv och förhållanden radikalt. Detta blev hörnstenen i grupperapi och sociodrama som Moreno lanserade många år senare. En grupp kan ha en egen kraft om den organiserar sig och jobbar tillsammans. Den behöver en struktur och man behöver känna till något om den andra som medmänniska. Social bakgrund, ålder, familjebakgrund, livshändelser osv. På liknande sätt hjälpte även Moreno fångar i ett arbetsläger under första världskriget i Mittendorf.

Han erhöll sin doktorsexamen 1917 och var under flera år anställd som läkare i Bad Vöslau, Österrike.

MORENO OCH TEATERN.

Moreno var en stor motståndare till den traditionella teaterkonsten och tyckte den var både förlegad, konserverad och i det närmaste död. Han kunde inte förstå dess betydelse och varför samma pjäs som skapats för så länge sedan, skulle upprepas kväll efter kväll. Och varför spela upp en fiktion när det gick att vara skådespelare med sitt eget liv som manuskript? Han skapade Spontanitetens teater 1921 i Wien med syftet att revolutionera.

Detta skulle göras på följande sätt:

1. Eliminera pjäs och författare.
2. Publiken som deltagare. Att vara en teater utan åskådare. Alla deltar, alla är skådespelare.
3. Allt är improviserat. Alla skapar tillsammans, pjäs, handling, repliker, möten och konflikter.
4. Den gamla scenen är utbytt. I dess ställe finns nu en öppen scen, det öppna rummet, det öppna livet.

Både publik och press mötte honom med stor skepsis. Dom var vana vid den ”konserverade kulturen” och litade inte till den spontana kreativiteten. Moreno fick svårigheter med att finansiera sin nya teater och när hans främsta skådespelare lämnade honom för den traditionella scenen och filmen skapade han ”Den levande dagstidningen”. Dagens händelser dramatiserades på scenen.

Kritikerna skrev:

”They use the theatre as a newspaper! Giacomo Boni, Il Sereno, Rome, Nov 26, 1924.

”Vienna has an ensemble under the direction of J.L. Moreno, which, instead of reproducing written lines, improvises them on the spot. I assure you that this can be more amusing and impressive than the work of all our classicists, including Strindberg”. Paul Stefan, Die Stunde, Vienna, May 5, 1924.

”And what an interesting spectacle it is - Impromptu. Imagine dear reader, the public suggests plays to the actors, the audience itself can play”. Haagsche Courant, The Hague, February 27, 1925.

”Den levande dagstidningen” var ett steg framåt men Moreno fann att den saknade djupare mening och karisma. Han upptäckte en mer lyckad väg i den ”Terapeutiska teatern”. Där var 100 procent spontanitet lättare att uppnå. Det var svårt att bortse från estetiska och psykologiska defekter i en ”normal” skådespelare. Hos en patient var dessa defekter däremot fullt acceptabla och till och med välkomna. Skådespelarna gjordes om till ”hjälpjag” och blev tolererade i det terapeutiska klimatet.

Spontanitetens teater utvecklade ännu en form ”Theatre of catharsis” Psykodramat.

Denna term är skapad av Moreno och i den inkluderas all form av dramatisk produktion i vilken deltagarna, antingen skådespelare eller åhörare står för a) materialet, b) produktionen och c) är de omedelbara förmånstagarna av den katarsiska effekten av produktionen. Samtliga sessioner är gemensamma, samverkande, en kollektiv akt. Ingen del kommer någonsin från utomstående.

Fritt översatt till min värld innebär det att när jag är med i en grupp så finns där ett rum med deltagare, en regissör, stolar som vi ställer i en ring, där vi värmer upp med samtal, pågående känslor och processer, som sedan blir till övningar och dramer där vi alla deltar.

Psykodramat behandlar ett problem där en individ eller en grupp individer är *privat* involverade. Moreno skapade även Sociodramat där *kollektivets* aspekt sätts i förgrunden.

1925 immigrerar Moreno till USA och bosätter sig i New York. Han fortsätter sina experiment på Carnegie Hall och Civic Repertory Theatre. The Guild Theatre organiserar uppsättningar av The Living Newspaper och the Mansfield Theatre sätter upp många spontanitets produktioner av olika slag. Morenos idéer börjar så sakteliga influera the Group Theatre och Stanislavskis lärjungar. Och vilka fanns där om inte Lee Strasberg och Elia Kazan! Den psykodramatiska metoden prövas på

The Actors Studio och det finns en klar länk mellan de två. Moreno ansåg dock att Stanislavskis improvisationer kom till för att skapa perfektion, medans hans egna uppmuntrade till imperfektion och total spontanitet.

1936 flyttar Moreno till Beacon, New York, där han öppnar ett sanatorium med tillhörande teaterscen. Här finns en möjlighet för både patienter och många kända skådespelare att experimentera på scenen.

1942 öppnas New York Theatre of Psychodrama på 101 Park Avenue, tio år senare omdöpt till Moreno Institutet. Här hölls öppna sessioner ända fram till 1970-talets början och det var mycket vanligt att se skådespelare som till exempel Dustin Hoffman på scenen.

Moreno träffade Zerka Toeman 1941 och hon skulle bli hans livspartner och hustru. I en intervju med Walt Anderson svarar Moreno på frågan: Vilken är den viktigaste händelsen i ditt kreativa liv? "Mitt partnerskap med Zerka". Finns det någonting i din kreativa karriär du skulle velat ändra? "Jag skulle vilja mött henne 15 år tidigare"! Tillsammans fick de en son, Jonathan Moreno, som just kommit ut med en bok om sin fars livsverk; "The Impromptu Man".

Moreno var mycket aktiv, skrev många böcker, essäer, pjäser, gjorde televiserade sessioner och blev även professor i Sociologi.

I en intervju säger han följande: "Jag ville naturligtvis bli en extraordinär karaktär. En profet eller Don Juan. Men om jag nöjt mig med det hade jag inte adderat något nytt till vår förståelse om vad spontanitet-kreativitet är, och vad det kan åstadkomma".

Det finns mycket att säga om Moreno men det som känns mest påtagligt är hans fixa idé. Hur han satt vid trädets fot, alltid i mitten och berättade sina enastående sagor för barnen och hur cirklarna blev vidare och vidare. När han senare skapade olika scener inom teater och terapi, var det alltid på samma sätt - cirklar som utgick från mitten. Han vände sig emot den traditionella, statiska teaterscenen med bara en vägg öppen mot publiken. Detta skapade avstånd, dyrkan, där han i stället ville skapa liv, närhet och samvaro. Han brydde sig om den "lilla människan i det lilla samhället" och var övertygad om att deras liv i nutid, var det mest intressanta och rörande. Varför återskapa när det fanns "här och nu"? Varför konservera när det fanns levande?

Moreno avled den 14e maj 1974 i Beacon, New York.

Zerka Moreno föddes den 13e juni 1917 och lever än idag. I en intervju från den 14e maj 2014 svarar hon på följande frågor:

Intervjuaren: För dom som börjar med Psykodrama nu, vilka råd skulle du ge dom?

Zerka: Ha mod, var nyfiken, se det som ett äventyr och var öppen för allt. Det viktigaste är att du tror på dig själv.

Intervjuaren: Och för dom som är lärare?

Zerka: Du måste leva det. Du måste gjort dramer själv innan du kan lära ut det. Då gör du det med entusiasm, för du förstår det. Ta ett steg i taget. När du älskar det kan du förmedla den kärleken till andra. Psykodrama lär ut hopp och att älska sig själv och andra.

Intervjuaren: Vilka är de största problemen/misstagen?

Zerka: Släng ut allt du lärt dig om psykologi! Det här är något helt annat. Var där med ditt eget jag, du blir mer spontan och kreativ. Tro inte att du vet någonting, du lär dig hela tiden om du är öppen. Var som ett barn!

METHOD ACTING OCH PSYKODRAMA

Efter många veckor av psykodrama försöker jag nu dra mig till minnes vad jag lärde mig allra först? Jag minns våra intervjuer och uppvärmningar, lekfullheten, integriteten och ansvaret inom gruppen.

När det körde ihop sig på teaterscenen kunde läraren be oss att helt plötsligt byta karaktär med varandra. Vips var jag Hamlet istället för Ofelia! Det var oftast väldigt roligt att få vara man och jag välkomnade dessa byten. Det skulle visa sig att ungefär samma moment finns i psykodramat. Det hela är ju uppbyggt kring rollbyten.

I början var det lite förvirrande att byta roll med en byrå men det visade sig snabbt vara oerhört effektivt. Ingenting lämnades åt slumpen utan detaljer togs till vara och kunde vara enormt betydelsefulla. Ungefär som när jag jobbade med ett personal object.

Ett av de allra största ögonblicken för mig var när jag fick se hur jag agerade i en av mina relationer. Jag ville undersöka varför min sambo och jag alltid hamnade i clinch när vi kommunicerade så ett drama runt det skapades. Vi byggde upp ett rum, en plats, där kommunikationen kunde äga rum och så valde jag ut en klasskamrat som fick agera sambo. Märkligt nog tog det inte många minuter innan han faktiskt ”var” min sambo. Det var nästan skrämmande och det finns en term för detta – **tele** – när förståelsen och intuitionen bara leder en rätt och där huvudrollsinnehavaren på känn väljer ut just den person som passar perfekt för rollen. Sinnena tar över. En dialog inleddes och vi gjorde många rollbyten. Efter en stund fick jag välja ut en annan person som skulle spela mig. Jag gick åt sidan och fick se det hela i **speglning**. Det var häpnadsväckande! Jag var hemma i mitt eget vardagsrum och lyssnade på vår gamla trötta dialog och plötsligt insåg jag varför det alltid blev som det blev. Jag såg min del i det hela. Jag förstod att jag kunde göra någonting annorlunda nästa gång. Det fina med psykodrama är att man kan fantisera om framtiden och spela upp hur man skulle vilja att det var/blev och det gjorde vi där och då. Resultatet kom direkt.

Tidigare, när jag ville att min sambo skulle prata med mig om saker och ting, så brukade jag ställa frågor till honom. Jag kanske var vänlig till en början men blev så småningom insisterande och säkert ganska jobbig, tjatig. Jag insåg där och då att om jag gjorde precis tvärt om, kunde det få en helt annan effekt. Sålunda har jag börjat gå in i ett annat rum och syssla med mitt och det brukar inte ta många minuter innan sambon tittar in och frågar vad jag gör? Nu är det han som styr frågorna och dialogen och på så sätt får jag oftast svar på de frågorna jag velat ställa. Den ögonöppnaren hade jag aldrig kunnat få i traditionell terapi och på det sättet är psykodrama helt unikt. Rollbyten kan öppna upp en hel värld och skapa helt nya beteenden.

Ibland när jag ser dramer kan det hända att jag blir enormt frustrerad över att det ”pratas för mycket, det blir för mentalt”. Jag ska ge ett exempel på hur allt kan öppnas upp med våra sinnen.

Jag skulle regissera en kvinna som hade ett minne av hur hennes förälder ”fanns för henne” under en mycket svår tid i hennes liv. Normalt sett var föräldern ganska frånvarande men just den här gången var det annorlunda. Kvinnan ville minnas hur det kändes att få detta stöd. Tillsammans skapade vi förutsättningarna och när vi skulle börja, kände jag hur kvinnan var orolig, kanske lite rädd. Jag bad henne ”gå till platsen” där det hela utspelades och tala om vad det doftade? Vad hon såg och vilka ljud hon kunde höra? Omedelbart var hon där! All oro var som bortblåst och hon sniffade i luften, öppnade sina öron och hamnade i en helt annan stämning. Hon förflyttade sitt fokus från sina tankar och sitt ego till vad som verkligen utspelade sig inom henne. Hon var där, på just den platsen och med det under bältet kunde vi lätt gå vidare. Utan teatern hade jag inte haft detta instrument och för det är jag evigt tacksam.

Att ha tillit till processen är otroligt viktigt. Följer man bara vägen och använder sig av redskapen

hamnar man rätt. Det gäller att inte stå i vägen för **protagonisten**, (huvudrollsinnehavaren). Den vet vad den vill undersöka och det handlar mer om att skapa ett förtroende, att andas tillsammans, att följa och utforska längs vägen.

Precis som i teaterns värld är det mycket viktigt för både regissör och protagonist att vara uppvärmd, innan man startar ett drama. Där skulle "stolen" från teatern och hur vi undersökte kroppsdel för kroppsdel, kunna komma väl till pass. Att vara fysiskt avslappnad men fullt koncentrerad skapar mycket bra förutsättningar och ger en skärpa, ett fokus. Inte sällan är protagonisten fylld av känslor precis innan dramat inleds och det kan i vissa fall ta överhand och ligga i vägen för arbetet. Andra gånger kan det vara en bra indikator på jobbet som ska göras. Hur som helst kan avslappningen inte ta udden av det som ligger framför en, utan snarare vässa hela processen.

För mig är Method Acting och Psykodrama mycket nära besläktade. Det är heller ingen slump att dessa två giganter möttes och säkerligen inspirerades av varandra. Och var bättre göra det om inte i New York!

KÄLLOR:

A dream of passion – Lee Strasberg

My life so far – Jane Fonda

A life – Elia Kazan

The theatre of Spontaneity – J.L Moreno

Handling og forestilling – Björn Rasmussen & Børge Kristoffersen

Psychodrama Theory and Therapy – Editor Ira A.Greenburg