



Emma Stocke

SKÅA26

Lunds universitet

Konstnärliga fakulteten i Malmö

Teaterhögskolan

Handledare: Monica Tyllgren

2024-01-08

Över denna uppsats skall jag skämmas

Om skam och misslyckanden i arbetet som skådespelare

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>2</b>
1.1 Bakgrund	2
1.2 Syfte	3
1.3 Frågeställning	3
1.4 Metod	3
1.5 Material	3
<b>2. Att vara eller inte vara misslyckad</b>	<b>4</b>
2.1 Skam som socialt klister	5
2.2 Jag vill vara skamlöst fri!	7
2.3 Hur lär jag mig att vara sårbar?	9
2.4 En sista tanke	12
<b>3. Någon sorts slutsats</b>	<b>13</b>
<b>4. Källförteckning</b>	<b>14</b>

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

I januari 2023 när vi precis hade påbörjat etyd 7 med regissören, skådespelaren och pedagogen Per Sörberg, drabbades jag av en förödande insikt: Jag är en fruktansvärt dålig skådespelare. Eller alltså, jag är ingen dålig skådespelare, jag kan vara jättebra också, tror jag, men där och då fanns det bara en sanning: Och det var att jag SÖG. Sög på maskteknik, sög på textarbete, sög på att vara publik, sög på att vara skådespelare, sög på att vara en bra klasskompis, sög på att vara människa. Min egen sugighet tycktes inte nå några gränser. Allt började med total förödmjukelse. Arbetet under etyd 7, då vi arbetade med halvmask, gick till att börja med ut på att vi en och en gick upp på scenen, valde en mask och satte oss på en stol. Efter att genom en ritual fått på sig masken och ”väckt” den, återstod en stund av total ovisshet då man skulle undersöka masken och se vad det var för karaktär som utkristalliserade sig i mötet mellan skådespelaren och masken, och sedan i mötet mellan masken och publiken. Spännande tänker kanske någon. Panik var allt jag kände när jag sakta gick upp mot stolen för att, som det kändes, möta min egen undergång. Aldrig har jag lidit så mycket som när jag satt där på stolen och desperat försökte göra något roligt och ingenting fungerade. Det blev inte kul, det var inte fint och det var absolut inte bra teater. Snabbt som fan slet jag av masken, sa ”Tack, intressant, men jag fattar ingenting” gick tillbaka till min stol i publiken och vred mig inombords av skam för vad jag just hade gjort inför dessa stirrande ögon som var mina klasskompisar och pedagog. Jag kände mig så katastrofalt dålig. Skammen var total. Rodnaden på mina kinder nådde exceptionella nivåer. Det var som att rädslan för det ovissa i situationen gjorde mig helt paralyserad när jag stod där på scenen. Jag var så rädd att vara dålig, att skämmas och vara till åtlöje, att jag knappt vågade göra någonting. Och därför blev till åtlöje. Men varför sätter jag så stor vikt vid att inte göra fel i ett sammanhang där ingen vet vad som är rätt och fel? Den där skamkänslan jag kände efter mina knapphändiga försök att arbeta de där veckorna var som en extrem variant på en känsla jag upplever ofta i mitt arbete. Den tar sig uttryck i bland annat känslor av motstånd inför att gå upp på golvet och börja arbeta eller total ångest efter att jag gjort ett dåligt förslag eller gjort fel i någon scen. Det var också något med hur mitt misslyckande i arbetet de där veckorna sakta började drabba hela min uppfattning av mig själv – jag misslyckades på lektionerna och blev därför i mitt huvud en misslyckad människa – som gjorde det tydligt hur extremt skadligt detta är för mitt liv i stort om jag nu ska syssla med det här yrket. Därför ska

detta arbete få handla om skam. För jag vill ju vara en fri skådespelare som ger mig själv och andra utrymme att prova, misslyckas och prova igen. Så här kommer en liten undersökning av känslan skam, hur den verkar och tar sig uttryck samt hur man kan befria sig från dess grepp. Håll tillgodo!

## 1.2 Syfte

Syftet med uppsatsen är att reda i begreppet skam och se om jag kan hitta strategier för att förhålla mig till, eller kanske till och med använda, skammen på ett konstruktivt sätt i mitt arbete som skådespelare.

## 1.3 Frågeställning

Vad är skam? På vilka sätt upplever jag skam och hur kan jag göra för att befria mig från den?

## 1.4 Metod

Till att börja med så har jag fört en skamdagbok under min praktik i föreställningen *Kött* på Kulturhuset Stadsteatern Vällingby för att på så sätt försöka bena ut vad det är för situationer som ger upphov till skam för mig, samt för att se om jag kan luska ut vad den gör med mig. Utöver egen reflektion har jag studsat mina iakttagelser mot teorier om skam, samt mot samtal med regissören Py Huss-Wallin, skådespelaren och min praktikhandledare Maja Rung och min klasskompis Emelia Sallhag.

## 1.5 Material

Utöver min egen skamdagbok har jag använt mig av Brené Browns skamteorier, hämtade ur boken *Mod att vara sårbar: i dina relationer, i ditt föräldraskap, i ditt arbete (2015)*.

## 2. Att vara eller inte vara misslyckad

Skamkänslan dyker ofta upp i mitt arbete. Dels på det sättet jag beskrev i inledningen, det vill säga när den hindrar mig från att gå upp och prova av rädsla för att vara dålig eller göra bort mig. Men det finns också en rad andra tillfällen när den gör sig påmind. Hur många gånger har jag inte drabbats av den där känslan när jag kliver ur en övning eller en repetition där jag faktiskt låtit mig gå helt in i arbetet och sedan liksom ”vaknar upp” och ska prata om det som hände. ”Jo det var jätteintressant att undersöka hur det skulle vara om karaktären var en ekorre, jag hittade intressanta saker”, säger jag och känner hur rodnaden stiger när jag tänker tillbaka på hur jag precis på alla fyra sprungit runt i rummet och gjort oklara ljud och attackerat mina klasskompisar. Eller det där plötsliga uppvaknandet jag titt som tätt råkar ut för när jag står på scen och liksom hamnar utanför mig själv och inser hur sjukt det egentligen är att jag står här och rabblar text och låtsas vara någon annan. Jag upplever framförallt två former av skam som stora problem i mitt arbete. Det är dels rädslan för att göra bort mig, som hindrar mig från att gå upp på golvet och börja jobba och som hindrar mig från att göra saker fullt ut när jag väl har tagit mig upp. Sen är det den fruktansvärda efterskammen, den där känslan som ofta drabbar mig efter att jag arbetat – den där känslan av att alla måste tycka jag är helt sjuk i huvudet som gjorde si eller inte fattade att jag borde gjort så eller sagt repliken på det och det sättet. Ibland är det som att jag drabbas av den där efterskammen bara för säkerhets skull, som när jag efter en föreställning har en malande genomgång i huvudet av allt jag gjort och sagt och vad den och dens blick kan ha betytt – som att det faktum att jag inte kan ha kontroll över hur det jag gjort landat hos mottagarna gör att jag måste gå igenom allt i efterhand för att försöka upptäcka de där tillfällena då jag eventuellt kan ha varit till åtlöje. Skam skam skam. Den där känslan av att vilja försvinna, skrika och förintas på samma gång. Jag upplever den som ett enormt hinder för min kreativitet men jag vet heller inte riktigt hur den känslan fungerar.

Inför praktiken i föreställningen *Kött* regisserad av Py Huss-Wallin på Kulturhuset Stadsteatern i Vällingby, var jag oerhört rädd att den där känslan skulle hindra mig från att göra ett bra jobb. Jag bestämde mig innan repstart för att börja föra en skamdagbok för att på så sätt se om jag kunde hitta något mönster kring hur skammen uppenbarar sig i mitt arbete. Men hör och häpna när jag, efter repetitionsprocessens första vecka, med pennan i högsta hugg skulle skriva ner alla hemska situationer jag varit med om – insåg att jag inte kunde komma på en enda. Eller jo, en gång när vi skulle ha en namnrunda och jag i min nervositet

glömde säga att jag var praktikant, vilket alla andra praktikanter gjorde, och det då blev som att jag typ ville låtsas att jag inte var en praktikant. Herregud, in i skamfinkan med mig. Hursomhelst, utöver den där situationen i rundan så hade arbetet inte genererat en enda situation där jag drabbades av den där känslan av att inte vilja gå upp på golvet eller av den där efterskammen jag var van vid från skolan. Och då hade första repetitionsveckan inneburit att vi undersökt hur ett köttmonster ser ut, bland annat genom att på scen inför regissör och regiassistent gått upp och provat hur det kan se ut att ha drabbats av kondylom som sakta sprider sig från könet ut i resten av kroppen och som därefter gör oss mindre och mindre till människor och mer och mer till chihuahuer. Det var någonting med stämningen vi byggt upp i repetitionsrummet som möjliggjorde ett provande utan ett direkt dömande i mitt huvud. För att börja reda i vad som plötsligt gjorde att skammen inte hade samma grepp om mig behöver jag börja med att reda ut vad skam ens är.

## 2.1 Skam som socialt klister

Den amerikanska sociologen Brené Brown har forskat på känslan skam och i boken *Mod att vara sårbar: i dina relationer, i ditt föräldraskap, i ditt arbete* (2015) gör hon följande definition: ”Skam är en mycket smärtsam känsla eller upplevelse av att vara misslyckad och därmed inte förtjäna kärlek och tillhörighet.” (Brown 2015, s. 70) Det ligger enligt Brown i människans natur att ha en drivkraft mot att vilja bli älskad och höra till, skammen är en primitiv känsla som fungerar som en guide i det sociala för att kunna skapa meningsfulla relationer. (Brown 2015 s. 73-74) Att vi kan drabbas av skam är alltså på ett sätt bra, Brown menar till och med att förmågan att känna skam är en förutsättning för att vi ska kunna känna empati och samhörighet med andra människor. (Brown 2015 s. 73-74) Men skam är en destruktiv känsla. Definitionen av skam blir tydlig när man jämför det med det närliggande begreppet skuld. Att känna skuld är att känna att man har gjort något som inte var bra eller i enlighet med sina värderingar. Skam däremot handlar om att känna att man ÄR fel. Det handlar om självbild. (Brown 2015, s. 72) När skammen styr så är *jag* dålig när jag misslyckats med något, medan skulden säger att *handlingen* var dålig. När skammen slår till känner vi oss isolerade och värdelösa. Enligt Brown så stärks vårt behov av att bli socialt accepterade och känna samhörighet av hjärnans kemiska reaktioner, och i en undersökning från 2011 kom forskare fram till att en stark upplevelse av att bli bortstött av andra, för hjärnan känns likadant som fysisk smärta. (Brown 2015 s. 69-71) Det är alltså inte särskilt konstigt att många är rädda för att bli avvisade. Skam drabbar oss på flera sätt – skammen får

oss att känna oss värdelösa när vi upplever att vi inte är bra nog, och rädslan för att känna skam kan göra att vi håller tillbaka oss själva för att inte råka gör något som resulterar i ett avvisande och den där känslan av värdelöshet.

Men i skådespelaryrket ingår det en rad situationer där vi riskerar att avvisas: vi går upp på golvet med manus i hand utan en aning om vad vi ska göra och provar olika saker för att hitta något som funkar. Det ingår situationer där vi kastar oss ut och provar en idé som regissören eller vår medspelare sen kanske avvisar. Vi skapar konstnärliga verk som ska visas upp för en publik och där vi bara kan hoppas att det vi skapat ska falla i smaken. Vi kan också behöva spela en föreställning vecka ut och vecka in som vi egentligen inte alls tycker är bra eller kan stå för. Med Browns definition av skamkänslan förstår man varför en skamstyrd skådespelare kan få problem. Om jag låter skam styra mig så blir mitt eventuella misslyckande i repetitionsrummet eller på scenen en känsla av att *vara* misslyckad och därför inte förtjäna kärlek och tillhörighet. När jag ska göra mitt jobb talar skamkänslan om för mig att om det nu går åt skogen är jag en misslyckad människa. Om regissören inte gillar mitt förslag är jag en misslyckad människa, om föreställningen får en dålig recension är jag en misslyckad människa. Avvisanden av olika slag, som är en stor del av skådespelaryrket, får på det sättet alldeles för stora konsekvenser. Det som står på spel när vi går upp på golvet är vårt eget människovärde. Inte konstigt att man känner motstånd.

Det är ofta inte skamkänslan i sig som är problemet – de största problemen uppstår när vi blir så rädda för att känna skam att vi börjar undvika situationer där känslan kan uppstå eller tar till ohållbara strategier för att inte drabbas av den där känslan av att vara misslyckad. Brown skriver: ”När vi mår dåligt, antingen för att vi känner skam eller för att vi bara är rädda för skammen, blir vi mer benägna att ägna oss åt destruktiva beteenden och gå till angrepp mot eller förnedra andra.” (Brown 2015, s. 73-74) Brown menar att vi för att undvika skam tar på oss olika rustningar för att dölja och värja oss från den. Exempel på sådana rustningar är glädjefobi, perfektionism eller bedövning. (Brown 2015, s. 116) Om jag relaterar? Svar ja. Särskilt i den där perfektionismen. Om allt bara nästa gång ligger exakt som jag vill ha det, min motspelare säger exakt som hen brukar, om jag gör exakt samma uppvärmning som den där gången det kändes så bra eller om jag bara nästa gång har sett till att göra alla övningar och metoder mina lärare någonsin har gått igenom – är exempel på hur det kan låta i mitt huvud när jag försöker ta överdriven kontroll när skammen och den där känslan av att vara dålig gör sig påmind. När jag läser Browns bok är det tre begrepp som jag upplever kan

användas som paraplybegrepp för hur vi människor generellt hanterar skam på destruktiva sätt. Dessa är isolation, likgiltighet och aggression. Dessa begrepp känns för mig smärtsamt bekanta. Att exempelvis undvika att gå upp på golvet och börja repetera eller vilja springa från repetitionssalen, och kanske faktiskt göra det; att stänga av och inte få kontakt med varken kroppen eller det som händer i rummet; eller att i situationer av ovisshet eller förvirring bli arg på manuset, situationen eller kanske på regissören eller pedagogen, är något jag känner igen både från mig själv och andra jag mött i arbetet. Men alla dessa strategier resulterar bara i en enda sak: det kreativa arbetet blir lidande, och ofta infinner sig ju skammen ändå. Repeterar jag inte kommer jag inte vidare med arbetet och då skäms jag för att det inte blir en bra scen. Har jag inte kontakt med mig själv eller rummet kan jag inte göra ett bra jobb och skäms för det. Och blir jag arg på manuset eller regissören, skäms jag med stor sannolikhet efteråt för min irrationella reaktion och får ännu svårare att arbeta. Att försöka undvika skam verkar alltså inte vara en särskilt bra strategi för att sluta styras av skam. Skammen infinner sig oavsett, och skådespelarens yrke kräver ett visst mått av ovisshet för att kunna utföras. Till skillnad från hur jag formulerat min fråga initialt så handlar det alltså inte om att bli av med skammen om man vill sluta vara styrd av den. Enligt Brown är det snarare tvärtom: man behöver erkänna den, lära sig att acceptera och leva med den. (Brown 2015, s. 66-67) Att vilja bli av med skammen, som jag tänkt till att börja med, ger alltså snarare motsatt effekt. Man behöver lära sig att vara med skammen utan att bli en nitisk perfektionist eller stänga av sina känslor. När jag känner att jag hindrar mig från att göra mitt jobb eller stänger av, är det för att jag inte erkänner vad som pågår inuti mig – antagligen för att jag ännu inte lärt mig leva med och hantera den där skamsmärtan utan att panikartat försöka hindra den med diverse ohållbara strategier.

## 2.2 Jag vill vara skamlöst fri!

Men hur gör då personer som bara tycks kunna kasta sig ut och prova saker utan att drabbas av den där känslan av värdelöshet om resultatet inte blir som de tänkt? Brown har i sin forskning undersökt vad personer som inte verkar styras av skam har gemensamt. Hon menar att människor som på riktigt inte styrs av skam inte är fria från den, det de har gemensamt är snarare att de är skamtåliga. (Brown 2015 s.75) Att vara skamtålig är inte att värja sig mot skammen, det är snarare att bjuda in den, att erkänna skammen när den dyker upp och ta sig igenom händelsen eller situationen utan att ge upp sina värderingar och sedan komma ut på andra sidan med större mod, medkänsla och samhörighet än innan. (Brown 2015 s.75) Att



vara skamtålig är, enligt Brown, att vara okej med sin egen sårbarhet. Brown definierar sårbarhet som ”en ovisshet, ett risktagande och en känslomässig nakenhet.” (Brown 2015 s. 137) Att vara sårbar är att riskera att avvisas. Att vara sårbar är alltså att våga riskera att känna skam. Ovisshet, risktagande och känslomässig nakenhet låter enligt mig även som optimala ingredienser för ett öppet, undersökande och intressant arbete som skådespelare.

Jag behöver alltså bli okej med att känna skam, och lära mig att acceptera den, om skammen inte ska styra mig. Jag behöver våga vara sårbar. Plötsligt blir det tydligt för mig varför det var så besinningslöst svårt för mig med clowntekniken. Vad pedagogen Per Sörberg upprepade om och om igen under etyd 7 var att man skulle gå upp på golvet och visa exakt det som pågår, jag tror till och med att han nämnde att det som är intressant att titta på är sårbarheten, någon som bjuder in till exakt det som pågår just nu och är öppen är ärlig med det. Endast då får vi kontakt med masken eller clownen. Och eftersom jag var så rädd att göra bort mig, och därför stängde av all kontakt med min sårbarhet, så blev det ju svårt för mig att vara i masken. I skrivande stund dök ett både plågsamt och fint minne upp. Sommaren 2022 gick jag kursen *Clown och fysisk komik* på Teaterhögskolan i Malmö som leddes av skådespelaren Rupesh Tillu. Vid ett tillfälle hade jag, liksom under etyd 7, blivit så nedslagen att tårarna okontrollerat började rinna, och när jag var halvvägs upp på scen under en repetition vände jag mig om och sa att jag inte klarade av att jobba. Rupesh bad mig då att gå upp och jobba trots motståndet och försöka att bara vara i exakt det som pågick i mig i stunden, att strunta i att scenen skulle bli exakt som vi bestämt och bara göra det som föll mig in. Och det gjorde jag. Så fort jag slutade att streta emot och bara kände fuck it, jag är redan sämst och har redan gjort bort mig så hur mycket värre kan det bli, och plötsligt bara släppte alla pretentioner, så var det något som hände. Clownen kom till liv. Min lilla show jag höll på att skapa började fungera och jag fick kontakt med det som hände i stunden. Kroppen var med, känslorna var med, och jag undvek ingenting bara för att det var obekvämt. För allt var redan obekvämt så då kunde det lika gärna bara få vara så. Mina klasskompisar uttryckte efteråt att de plötsligt fick kontakt med min clown, att hen var där. Att det plötsligt var roligt. Och sorgligt. Allt på samma gång. Precis så som en clown ska vara. Att det sedan inte var särskilt lätt för mig att upprepa den där öppenheten eller att jag inte riktigt lyckades på ett snällt sätt ta mig igenom den där efterskammen som drabbade mig så snart vi gick ut från lektionen, det är en annan femma. Men jag vet ju alltså hur det är att vara sårbar, för det måste ha varit det jag var då när jag bjöd in till exakt det som pågick i mig. Men det kan ju inte vara så att man måste bli nedslagen till botten för att kunna få kontakt med sin sårbarhet

och i förlängningen också sin kreativitet. Tyvärr så nådde jag till den där friheten utifrån en känsla av att jag gav upp för att jag redan kände mig sämst. Hur gör man då för att arbeta sårbart och tillåtande mot sig själv, utan att det börjar i en känsla av uppgivenhet?

## 2.3 Hur lär jag mig att vara sårbar?

Hur gör skamtåliga personer för att kunna tillåta sig att vara sårbara utan att sväljas av skammen? Både den i stunden och den som följer efter? Medkänsla verkar vara avgörande, både vår medkänsla med oss själva men kanske framförallt medkänsla från de runtomkring, eftersom skammen är ett socialt fenomen. (Brown 2015, s. 75-76) Det handlar också om att känna att man är nog: att i arbetet hela tiden utgå från det man är och inte det man skulle vilja vara – att inte drabbas av ett bristtänk. (Brown 2015, s 29) Jag tror att min skam och mitt motstånd i arbetet ofta grundar sig i att jag inte känner mig tillräcklig – att jag inte utgår från mig själv och mina möjligheter när jag börjar fantisera om rollen och materialet utan alltid tänker att jag saknar något och strävar efter något som inte utgår från mig. Min erfarenhet av sårbarhet är alltid i stunder när jag är på botten och tänker att inget spelar någon roll längre. Jag behöver ha medkänsla med mig själv så att jag ger mig själv samma utrymme att arbeta fullt ut när jag mår bra som när jag varit uppgiven. Det innebär i princip en total omvärdering av mitt sätt att se på mig själv och mitt arbete, som utgår ifrån en nyfikenhet på mig själv och inte från ett behov av att passa in i en idé eller för att det ska passa någon annan.

Men för att återkoppla till skammen så verkar min största utmaning just nu vara att lära mig att hantera och leva med skammen. För som tidigare nämnt, har skamtåliga personer gemensamt att de lärt sig leva med känslan av skam – för ska du vara sårbar och tillåta dig att prova saker utan att veta hur resultatet kommer bli så behöver du vara okej med att känna skam då och då. Så hur gör då skamtåliga personer för att inte börja ta på sig en massa skyddsfasader och irrationella beteenden när känslan uppstår? Brown har definierat fyra moment som hon hittat att skamtåliga personer har gemensamt – ett slags system för att hantera känslan när den uppstår, istället för att, som jag, bara få panik och springa därifrån:

1. Du uppmärksammar skammen och försöker förstå vad som utlöste den. Genom att undersöka vad det var för budskap eller krav som låg bakom att du kände dig skamsen kan du få syn på dess orsak.

2. Kritiskt tänkande. Vad är det för krav som ligger bakom skammen och är dessa ens rimliga? Är det dina krav eller är det dina föreställningar om vad andra förväntar sig av dig?
3. Öppna upp och dela vad som händer med andra. Genom att dela erfarenheter knyter vi an till varandra.
4. Prata om skammen när den uppstår. Berätta för de runt dig vad som händer och vad som gjorde att du drabbades av skammen. (Brown 2015, s. 75-76)

Okej, så jag uppmärksammar skammen, exempelvis genom min skamdagbok eller ett litet samtal med mig själv i huvudet – när jag gjort det så analyserar jag vad det var för krav jag hade på mig själv och som jag upplevde att jag inte levde upp till, sen pratar jag högt om skammen, eller skriver en uppsats där jag delar några av mina mest sköra stunder, och därefter ska jag se till att framöver uppmärksamma skammen så fort den uppstår och sätta ord på den i stunden. Detta verkar vara mitt recept för ett skamtåligt arbete. Utan att veta om det, verkar dessa knep ha använts både av mig och andra runt mig under min praktik. För vad hände då under praktiken som gjorde att jag kunde kasta mig ut som en kondylomsmittad chihuahua utan hinder? Att vara skamtålig är att acceptera skammen – det betyder ju att ett skamtåligt arbetsklimat är ett arbetsklimat där skammen är accepterad. När vi skulle inleda första repetitionsveckan sa vår regissör Py Huss-Wallin att hon ville börja med att experimentera fram köttmonstrena för att på så sätt ”riva skamplåstret”. Hon var medveten om att vissa moment skulle vara jobbigare än andra och sa det högt. Vi gick alla in med inställningen att det här kan bli jobbigt och tokigt, men ingen av oss vet vad det ska resultera i. Den eventuella skammen var ute i luften, vi gjorde detta knäppa tillsammans, vilket gjorde att flera av oss inte kände skammen överhuvudtaget. Vi uppmärksammade och pratade om skammen, och skrattade tillsammans åt alla märkliga saker vi gjorde. När jag inför den här uppsatsen pratade med Py<sup>1</sup> om skam och skådespeleri nämnde hon att det där med att börja med det som verkar jobbigast är en strategi hon tar till för att minska skam och känslor av osäkerhet. Om det exempelvis finns en intim scen eller som i vårt fall flera scener där det i manus står att vi sakta ska transformeras till monster och bli besatta av demoner, så är det alltid det första hon repeterar för att det inte ska ligga som en underliggande oro och osäkerhet. När vi börjar med de sårbara momenten och tar oss igenom dem tillsammans, så kommer vi gemensamt ut på andra sidan med större mod, medkänsla och samhörighet än

---

<sup>1</sup> Från samtal med Py Huss-Wallin 20/11-23

innan. Och därefter blir det väldigt lätt att jobba. Jag fick alltså befinna mig i en skamtålig arbetsmiljö samtidigt som jag sakta men säkert övade upp min egen skamtålighet, genom att skriva om mina känslor i skamdagboken och genom att prata högt om mina upplevelser inför arbetet med den här uppsatsen. Under senare skeden av arbetet med *Kött*, både i repetitionsprocessen och när vi började spela, dök det upp situationer där skammen började göra sig påmind: tillfällena som när jag vid någon repetition glömt vad jag ska göra i en scen eller inte riktigt fick till det, eller föreställningar med publikgrupper som får fnitterattacker eller bara tittar på en med allmänt missnöje. Men eftersom jag alltid så fort som möjligt slet upp mobilen och började skriva ner vad som pågick eller efteråt uppmärksammade känslorna med mina kollegor som också delade med sig av sina upplevelser, så var det som att känslan banaliserades, den fick inte grepp om mig på samma sätt som förut. Det var något som hände med den när den kläddes i ord. I exemplet med Clownkursen gjorde antagligen mina tårar och min totala utblotning att jag redan hade bjudit in alla som satt och tittade i vad som hände i mig och det gjorde det lättare att släppa de där sista skyddsmekanismerna av flykt och bara tillåta mig att vara – skadan var ju på något sätt redan skedd. Det var kanske inte ett helt hållbart sätt att nå sårbarheten på, men det var en viktig erfarenhet av känslan.

I ett samtal på tunnelbanan en dag med min klasskompis Emelia Sallhag<sup>2</sup> så frågade jag henne vad hon gör när hon drabbas av skam på scen. Hon nämnde att en strategi hon tar till för att hantera den där känslan av att känna sig dålig är att ironisera över det som hände, ironisera över sitt dåliga förslag eller ironisera över känslan som uppstod. Det tyckte jag var intressant. Det är ju också ett sätt att klä känslan i ord, att skratta åt den. Att låta den jobbiga känslan av skam istället bli något roligt. Det känns som ett varmt och snällt sätt att uppmärksamma den på. Jag har också upplevt när jag jobbat med Emelia och hon skrattat åt något hon gjort, att det blivit lättare för mig att vara fri i arbetet och själv våga prova saker. För om vi är öppna med vad som pågår i oss och tar hand om de jobbiga känslorna öppet och på ett snällt sätt, så hjälper även det andra i rummet. Om jag sätter ord på mina känslor, så blir det lättare för andra att göra det. När vi trycker undan eller gömmer det som pågår, skapar det en osäkerhet i rummet. Framförallt när det är uppenbart att något pågår men vi inte delar vad. Brown menar att ett arbetssammanhang blir skamtåligt när människorna i det känner att de kan dela vad som pågår i dem, att sårbarhet blir väl mottaget, att känslor får existera, att de sociala reglerna och kraven är rimliga och att misslyckanden eller besvikelse tas emot på ett

---

<sup>2</sup> Från samtal 24/11-2023 på tunnelbanan

bra sätt. (Brown 2015, s. 170) Skam är som sagt en social känsla och genom att själv bli skamtålig och öppna upp för sårbarhet, kan man skapa situationer där experimenterande är välkommet och misslyckanden tas väl om hand.

## 2.4 En sista tanke

I ett samtal med min praktikhandledare Maja Rung<sup>3</sup>, lyfte hon en intressant tanke: kan skammen vara något vi skådespelare kan använda oss av? Hon menade att hon som fast anställd på Stadsteatern i Stockholm kanske skulle kunna bli för trygg i arbetet och sluta utmana sig. Kanske kan skammen vara ett sätt att fortsätta arbeta sårbart, att med hjälp av den hitta nya uttrycksmöjligheter och vägar in i en intressant gestaltning. Kanske om man blir skamtålig och kan tillåta sig att vara sårbar i sitt arbete, att det öppnar upp för en möjlighet att söka sig till skammen och använda sig av det som tidigare blockerade en. Då kanske skammen snarare kan bli ett bränsle och en guide till intressanta val på scenen. Tål att undersökas.

---

<sup>3</sup> Från samtal med Maja Rung 9/11-23

### 3. Någon sorts slutsats

Jag hade kunnat skriva om det här på miljoner sidor, men någon måtta får det vara. Frågorna jag ställde inför det här arbetet var: Vad är skam? På vilka sätt upplever jag skam och hur kan jag göra för att befria mig från den?

Vad skam är och hur den funkar är tydligt för mig nu. Hur jag upplever skam och vad den gör med mig är också något jag under det här arbetet, bland annat med hjälp av skamdagboken, har blivit mer och mer medveten om. Och hur befriar man sig då från den? Det gör man inte, känslan finns oavsett om vi vill det eller inte. Det vi kan göra är att befria oss från de blockeringar känslan kan skapa – och det gör vi genom att acceptera den. När vi accepterar skammen är vi okej med att känslan kan infinna sig, och då kan vi arbeta fritt. När vi är okej med det och tillåter oss att vara sårbara är vi mottagliga för det som händer och de känslor som uppstår i stunden, vilket är grunden för att vi ska kunna utföra vårt arbete. Skådespelare arbetar med känslor, det är en del av vårt kreativa material. Så låt mig nu ge mig själv de bästa förutsättningarna att vara kreativ genom att inte skydda mig från det som är grunden i hela mitt skådespeleri – mig själv.

Hade jag haft mer tid för denna uppsats hade jag velat dyka vidare in i hur man skapar skamtåliga arbetsommanhang, det är något vi alla inom detta yrke bör fundera på. Det handlar om att skapa situationer där alla vågar kasta sig ut och prova. En stor del i det arbetet är att själv visa sig sårbar och vara öppen med sin skam, men jag tror att det finns en hel del att förkovra sig i för att bli ännu bättre på att bidra till kreativa arbetsommanhang. En annan vidareutveckling av detta arbete hade kunnat vara att undersöka sårbarhet i förhållande till den fysiska handlingens metod. Och ytterligare en annan aspekt att undersöka är hur vi kan förhålla oss till vår skam om materialet vi arbetar med inte är i enlighet med våra värderingar. Men det får bli i en annan uppsats. Tack och hej!

## 4. Källförteckning

### LITTERATUR

Brown, Brené (2015). *Mod att vara sårbar: i dina relationer, i ditt föräldraskap, i ditt arbete.*

[Ny utg.] Örebro: Libris