



Nader Attiyah

SKÅA25

Lunds universitet

Konstnärliga fakulteten i Malmö

Teaterhögskolan

Handledare: Fredrika Tungström

2026-01-14

## **Teater som manual**

Om teaterhantverket som bearbetning av livet  
och livet som existentiell bearbetning av dramat

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>sid 3</b>
1.1 Bakgrund	sid 3
1.2 Syfte	sid 3
1.3 Frågeställning	sid 3
1.4 Metod	sid 3
<b>2. Livet som bearbetning av dramat</b>	<b>sid 4</b>
2.1 Livet som improvisation	sid 4
2.2 Identiteter som roller	sid 5
2.3 När dramat återvänder till livet	sid 6
<b>3. Teatern som manual för livet</b>	<b>sid 7</b>
3.1 Skådespelarens struktur som existentiellt verktyg	sid 7
3.2 Repetitionen som modell	sid 8
3.3 Scenrummet som rituell plats	sid 9
<b>4. Diskussion</b>	<b>sid 11</b>
<b>5. Slutsats</b>	<b>sid 13</b>
<b>6. Källförteckning</b>	<b>sid 14</b>

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

*Bismillah.* I Guds namn – rättare sagt: jag startar min handling med Allahs namn. Kvällen innan beskedet om antagningen till Teaterhögskolan bad jag: ”Om jag kommer närmare dig, låt mig komma in. Om inte, låt mig bli struken.” När jag nästa morgon blev antagen, upplevde jag det som början på en ny riktning. Vid sista antagningsprovet introducerades vi till den fysiska handlingens metod, att låta kroppen veta vart den är på väg och varför. För första gången förstod jag vad det innebar att rikta en handling i rummet. Samma princip följde med mig ut genom dörrarna. Vägen hem blev en förlängning av övningarna. När utbildningen väl drog igång upptäckte jag snart att de uppgifter jag tilldelades ofta hämtade material från min personliga dåtid, nutid eller vem vet, även framtid – erfarenheter och utmaningar som jag behövde bearbeta. I mötet mellan hantverk och vardag började teatern ta form som en manual för livet.

## 1.2 Syfte

Syftet är att följa den rörelse där teatern lånar sina former från livet och livet lånar sina former från teatern: att undersöka hur dramat och människan ömsesidigt formar varandra i existentiell bearbetning.

## 1.3 Frågeställning

Hur kan teaterns och dramatikers praktiker fungera som processer för livsbearbetning, och hur återspeglas dessa processer i människans sätt att leva, tolka och gestalta sitt eget liv?

## 1.4 Metod

Uppsatsen bygger på en självreflektion genom mina erfarenheter på Teaterhögskolan i Malmö och min praktik vid Kulturhuset Vällingby. Genom att analysera mina konstnärliga processer och min tro, undersöker jag hur teaterhantverket fungerar som existentiellt verktyg. Fördjupningen sker genom Lance Gharavis forskning om ritual,

performance och kroppslig energi. Samt genom samtal med yrkesverksamma skådespelare jag ofta talar om dessa ämnen med, som kompletterar analysen.

## 2. Livet som bearbetning av dramat

### 2.1 Livet som improvisation

Föreställ dig att du är på dejt. Ni promenerar, och din dejt säger: ”Här bor jag.” Du svarar: ”Ah, nice.” Sen kommer den egentliga frågan: ”Vill du komma upp på lite te?” Orden är oskyldiga, men intentionen är redan formulerad i kroppen. På samma sätt fungerar teatern: repliken är en sak, men riktningen, impulsen och kroppen berättar något annat. Våra handlingar avslöjar vilka våra karaktärer *är*; våra ord visar vilka de vill *vara*.

Före teatern var scenen oftast vardagslivet med vänner. Idag utgår jag inte enbart från livet för att bearbeta livet; jag utgår också från konsten för att förstå det. Jag ser erfarna skådespelare röra sig med en frihet jag ännu inte har, och jag ser barn i sin omedvetna lek, hur de följer impulser utan att censurera dem. Kanske handlar skådespelaryrket delvis om att återvända till just detta tillstånd: en kropp som svarar innan tanken hinner hindra den.

Jag frågade Yohannes Frezgi, verksam skådespelare med religiös åskådning och utbildad vid Högskolan för scen och musik i Göteborg, om dramat och livet kan gå framåt utan konflikt. Han svarade: *”Vi måste ha sommar och vinter, vi måste ha förändring. Det går inte att ha ett ekosystem utan friktion. När hösten kommer och löven faller är det inte som att träden förnekar det. Om träden nekade ekosystemet och förändring, så hade de dött.”* Kanske menar Yohannes att konflikt inte är ett hinder för livet, utan dess motor.

Livet är fullt av konflikter, liksom dramatiken. Skillnaden mellan skådespelaren och den som inte skådespelar ligger i hur vi använder dem. Lance Gharavi skriver i *Religion, Theatre, and Performance* att betydelse inte är något vi tänker, utan något vi gör. Handling skapar mening. Detta gäller både på scen och i vardagen: vi avslöjar våra intentioner innan vi uttalar dem. Dejtens ”te” är därför inte en replik utan en handling. Precis som på scen talar kroppen först.

Alla improviserar vi våra liv, men skådespelaren tränas i att uppfatta det andra gör omedvetet. Att lyssna till impulserna innan de censureras och se hur identitet formas genom roller vi både väljer och blir valda av.

## 2.2 Identiteter som roller

I början av utbildningen arbetade vi med *Shopping and Fucking* av Mark Ravenhill, där jag spelade Gary, ung utan riktning, som köper närhet för att någon ska ta honom genom livet. Arbetet med honom förde mig tillbaka till min egen tonårstid, då döden fanns nära men inte skrämde mig. Jag föreställde mig ofta hur andra skulle reagera om jag dog men var aldrig en av dem som vågade ta mitt liv.

När repetitionsarbetet började utgick vi, i Stanislavskijs tradition, från situation, vilja och handling. I en scen där Gary blir ifrågasatt valde jag en vilja kopplad till att han inte längre ville leva. Pedagogerna gav min medspelare instruktionen att gå mot mig ”så arg att du vill döda honom.” När scenen sattes i rörelse kastades jag plötsligt tillbaka till att vara fjorton. Kroppen reagerade före tanken: nu ska jag dö. Jag skulle avbryta min medspelare med replik, men det gick inte. Det som var tänkt som en scenisk övning hade öppnat en verklig dörr. En scenisk vilja råkade nudda en verklig. Skådespeleriet handlar då inte om att gestalta något yttre, utan om att konfronteras med det inre.

Senare spelade jag Hubert i *Tre versioner av livet* av Yasmina Reza – manipulativ, strategisk, högstatus; allt jag inte identifierar mig som. Ändå började jag likna honom i vardagen. Kanske behövde jag pröva denna energi lika mycket som jag behövde pröva dödsimpulsen hos Gary. Gharavi beskriver hur performance i rituella traditioner bygger på kroppslig överföring av intensitet och rytm snarare än psykologisk motivation. Energi är inte något man *spelar*, utan något man *bär*. (Gharavi, 2011) När jag läste honom insåg jag att jag inte spelade Huberts energi, jag bar den. Därför följde den mig ut ur repetitionssalen. I sådana stunder framträder teatern inte bara som en konstform, utan som en praktik som förändrar oss. Vi är inte bara produkter av våra miljöer, utan även av våra roller.

Som religiös rör jag mig dessutom mellan två former av underkastelse: den rituella och den konstnärliga. Är riktningen densamma även om målen skiljer sig: premiären och paradiset? Jag vet inte. För att veta måste det upplevas i kroppen. Det är först när dramat speglar livet och livet speglar dramat som jag kan ana vilka lager som faktiskt är mina, och vilka som bara passerat genom mig.

## 2.3 När dramat återvänder till livet

Religiösa skrifter och dramatik ordnar kaos och ger oss ett språk för att förstå oss själva. Religiösa texter tillskrivs en högre makt, dramatiken – människan, men båda skapar mening. Frågan är därför inte om dramatiken kan ersätta religion, utan vad berättelser, heliga eller världsliga, gör med oss. När vi arbetar med en text, blir vi mer mottagliga för de ord vi uttalar? Ibland har jag hört en replik i vardagen och känt igen den intuitivt, som om dramatikern redan skrivit något jag ännu inte levtt. Då undrar jag: Har dramatiken lyckats när jag börjar höra den i mitt eget liv? Kanske är det ett tecken på att dramatiken ligger före oss: att den pekar mot något vi själva är på väg att upptäcka.

Under en rörelselektion på Teaterhögskolan talade vi om tre universum: stunden innan, stunden under och stunden efter beröring, varje fas med sin egen riktning och potential att öppna något större än handlingen själv. Yohannes beskrev ett tillstånd bortom kontroll, ett ingenmansland där kroppen leder långt innan tanken hinner formulera sig: *”Jag blir han som blir ledd. Det är ett ingenmansland vi inte kan styra.”* Gharavi skriver att *“performance is a mode of knowing – a way of thinking through the body.”* (Gharavi, 2011, s. 30) Betydelse uppstår alltså inte i teorin utan i handlingen, i det som sker före tanken. Yohannes beskrev samma princip i vardagen: *”När jag sitter i bussen och nästa station är min, märker jag att min hand redan är på väg att trycka på stoppknappen. Det finns någon i oss som observerar, och någon som leder.”* Just i detta glapp mellan det medvetna och det som sker av sig självt verkar teatern. Gestaltningen rör sig mellan dessa två poler och låter oss förstå livet genom att praktisera det kroppsligt.

Teatern blir därmed ett laboratorium: ett rum där impulser, relationer och rädslor kan testas tills de inte längre går att skilja från verklighetens reaktioner. Och när ridån faller,

när salongen tänds och vi går hem, följer något av detta med oss. En kroppslig insikt om hur vi reagerade, var vi spände oss, vem vi försökte vara, och vem vi faktiskt blev.

Livet blir scen.

Scenen blir liv.

Och däremellan det ingenmansland som inte är spel men inte heller vardag.

### 3. Teatern som manual för livet

#### 3.1 Skådespelarens struktur som existentiellt verktyg

I teatern får vi ta plats genom att låna någon annans berättelse och samtidigt avslöja något av vår egen. När mina erfarenheter passerar genom en text som inte tillhör mig tvingas jag känna det jag annars undviker. Yohannes uttryckte det så här: *”Skillnaden mellan terapi och teater är intentionen. Konsten gör du för att uttrycka dig; terapi för att förstå dig.”*

Under utbildningen arbetade jag ständigt med mig själv, men visste fortfarande inte om jag ville bli skådespelare. Under min praktik på Kulturhuset Vällingby, i arbetet med ungdomspjäsen *Tunneln*, av Alejandro Leiva Wenger, kom allt detta ikapp. När vi spelade för en referensgrupp tonåringar vågade jag knappt lyfta blicken. Jag blev fjorton, igen. Återigen ställde jag frågan: Varför gör jag det här? Svaret blev att jag gör det för mig själv och genom det kan jag så småningom inkludera och inspirera andra.

Men något skedde under repetitionerna. När jag vågade känna fullt ut försvann rädslan, och det jag tidigare undviktit, att spela för unga, att kliva in i skådespelaryrket, blev det jag drogs mot. Det jag trodde att jag inte ville blev plötsligt det jag ville mest. Redan i årskurs ett hade ett verktyg från maskworkshop stannat kvar hos mig: *Give light* – att rikta hela kroppen mot den som är i fokus. Under praktiken förstod jag detta på nytt. Genom att våga ge ljus till ungdomarna gav jag också ljus till mig själv, och i den rörelsen förändrades jag.

Gharavi formulerar den teoretiska grunden: *“Meaning is not something we think – it is something we do.”* (Gharavi, 2011, s. 41). Därför är skådespeleri inte enbart gestaltning utan en disciplin som förändrar oss på en kroppslig nivå; och genom kroppen förändras människan. Teatern blir då inte bara en plats för tolkning, utan för omformning. Jag gav

och fick ljus, och blev förändrad. Kanske är det därför teatern fungerar som livsbearbetning: den tvingar oss att vara i rörelse. Och förändring är, precis som i dramatiken, det som driver oss framåt.

### 3.2 Repetitionen som modell

Under praktiken upptäckte jag ett mönster: jag hade svårt att säga ifrån på scen. I en konfrontationsscen bad regissören Lisa Färnström mig gång på gång att stå på mig. Det var inte rollen som inte kunde det, det var jag. När jag berättade det för henne började vi utforska scenen genom att prova olika grader av motstånd. Ju mer jag sa ifrån, desto större blev bågarna. I repetitionen kunde jag göra det jag ännu inte vågade i livet. Där blottades något som annars låg dolt: mina gränser, mina undvikanden, min självzensur.

Det fick mig att förstå något som Stefan Norrthon beskriver i sin avhandling *Teaterrepetitionens interaktion*: ”Att dela en repetitionsprocess innebär inte att dela samma upplevelse av den. Ensemblens arbete består av flera samtidiga processer som inte alltid går i takt.” (Norrthon, 2020, s. 115) På skolan talade vi sällan om de ”parallella processer” som många skådespelare beskriver som avgörande. Shada Sulhav, verksam skådespelare, uttryckte det så här: ”Om man är uppmärksam på sina parallella processer kan man heala sig själv.” Hon syftar på att skådespelaren arbetar i två riktningar samtidigt: mot rollen och mot det som sker inom en själv. Det påminner om vad Norrthon visar i sin forskning om repetitionen som en kroppslig och gemensam process, där en ensemble gradvis bygger en gemensam grund av ord, blickar och impulser. I praktiken innebär det att skådespelaren måste lyssna lika mycket inåt som utåt. I skärningspunkten mellan dessa två nivåer, rollen och den egna processen, uppstår en form av existentiell riktning: ett sätt att förstå jaget, och jaget, i laget.

När publiken kom in förändrades allt. Yohannes uttryckte det så här: ”Du återbesöker någonting från olika perspektiv. Replik för replik kommer du sanningen närmare.” Repetition är alltså inte statisk; den är en form av förflyttning. Sanningen ligger inte i att göra likadant, utan i att se vad som förändras. Samma höst såg jag *Hamlet* av Mattias Andersson. Shanti Roney spelade Claudius och improviserade sig genom ett plötsligt ryggskott. Hans medspelare vände sig för att skratta. Det passade karaktären märkligt väl:

en kung som har makt nog att göra vad han vill, även när kroppen brister. För mig blev det ett exempel på verklig scenisk frihet, att kunna integrera det oväntade utan att tappa riktningen.

I *Tunneln* mötte vi ibland en extremt tyst publik. Första gången sjönk vår energi; andra gången gjorde vi motsatsen: vi gick emot den. Då förstod jag att scenisk energi inte är något man får, utan något man skapar. Publikens reaktion är inte en kompass; riktningen vi väljer avgör vad scenen blir. Repetition lärde mig att min känsla inte alltid är en pålitlig mätare. De kvällar jag velat försvinna hade någon sagt att jag strålade, och de kvällar jag känt mig lysande hade det inte landat. Yohannes sammanfattade detta: *”När vi repeterar återupptäcker jag varje dag vem jag pratar med. Jag behöver alltid påminna mig själv.”* Repetition handlar kanske om att lära känna sig själv i mötet med andra, om och om igen. Kanske är det därför repetitionen fungerar som existentiell modell. På scen arbetar jag med rollen, men rollen arbetar också med mig. Upprepningen blir ett laboratorium där impulser, rädslor och möjligheter kan testas tills de slutar vara teorier och blir handling. Det är där teatern visar sin kraft: inte i premiären, utan i vägen dit. I repetitionen avslöjas vem jag är, innan jag själv hinner förstå det. Ju mer jag blottar, desto mer förändras jag. Vi arbetar med oss själva genom att arbeta med andra.

### 3.3 Scenrummet som rituell plats

I heliga rum finns predikanten; i teatern finns skådespelaren. Båda står inför en samlad kropp av människor som kommit för att ta emot något som är större än individens ord. I AA-möten talar man om att överlämna sina problem till något större än en själv. Yohannes beskrev bön på ett sätt som fick mig att förstå hur nära teaterarbetet kan ligga en rituell praktik: *”Bön kan också vara att vi lyssnar. Under dagen försöker jag alltid vara öppen, jag lyssnar. Jag är mottaglig för allt som kan ske – kroppsspråk, impulser och reaktioner. Gud visar mig vägen. Gud är inte alltid ett möte jag har, det är också att konstant lyssna in.”*

När han sa det såg jag plötsligt hur mycket av teaterarbetet som handlar om samma sak: lyssnande, öppenhet, riktning mot något bortom det egna jagets vilja. Under en maskredovisning i Köpenhamn, gestaltade skådespelarna på scen ett yogaretreat; en i

mitten sa: ”Vi andas in”, och ensemblen följde. ”Och vi andas ut.” Plötsligt andades hela rummet i samma rytm, som om scen och publik delade en gemensam kropp. Det kunde ha varit en känsla, men forskning ger ett möjligt svar: (Tschacher et al 2023) visar att publik under liveföreläsningar ofta hamnar i *physiological synchrony*, hjärtfrekvens, rörelse och kroppslig aktivering börjar följa samma rytm när upplevelsen delas. Kanske var det just detta jag erfor: ett kollektivt andetag, en kroppslig resonans där vi för en stund befann oss i samma frekvens.

I denna rituella struktur ingår också publiken, vars samlade närvaro skapar den atmosfär som skådespelaren orienterar sig mot. Ritualer är aldrig enbart individuella; de är kollektiva handlingar där kroppar svarar på varandra, medvetet eller omedvetet. I ett bönrum kan alla riktas mot samma frekvens, oavsett sina egna förutsättningar. I teatern uppstår en liknande samling, men den måste gestaltas och tolkas av dem som står på scen. Därför blir publiken inte bara mottagare, utan medskapare av den rituella energi som rummet bär.

När Yohannes senare talade om konflikt i repetitionssalen sa han: *”Om det sker en konflikt här inne – handlar det om att jag ska ha rätt, eller om att vi ska närma oss verket?”* Den frågan avslöjar den typ av underkastelse som teatern kräver. Islam betyder bokstavligen underkastelse; att överlämna sig till Guds vilja. I teatern riktas detta inte mot det gudomliga, utan mot verket, rummet och kollektivet. Men principen är densamma: att kliva åt sidan för att något annat ska kunna verka genom oss.

I våra röst- och rörelselektioner på skolan märkte jag hur denna riktning tog form i kroppen. Hållningen, stillheten och fokuset påminde om min egen bön. I en övning kom allt trauma jag burit plötsligt upp, som om kroppen öppnade en dörr jag inte visste fanns. Teatern blev ett kontrollerat rum där det okontrollerbara kunde framträda. Därför kan scenrummet förstås som en rituell plats: inte för att det är heligt, utan för att det skapar villkoren för överlämning.

I heliga rum riktas överlåtelsen mot Gud; i teatern riktas den mot det mänskliga. Båda kräver modet att låta något röra sig genom oss. När vi inte längre driver processen, utan låter oss drivas av den, uppstår teaterns egen form av ritual. Ett rum där det vi undviker i

vardagen kan framträda i förklädd gestalt. När arbetet är som mest sanningsenligt är frågan inte längre om vi tror på verket, utan om verket tror på oss.

## 4. Diskussion

Innan jag ber tvagar jag mig; jag gör mig i ordning att möta något större än mig själv. När jag ser tillbaka på denna uppsats inser jag att skådespelarens arbete bär en liknande struktur: jag lägger undan det som skymmer, riktar mig mot verket och öppnar kroppen för det som ska passera genom den. Teatern blir en ritual i rörelse, inte i religiös mening, men i den bemärkelsen att den kräver samma sorts disciplin och överlåtelse.

Min handledare under min praktik, Shebly Niavarani, uttryckte det så här: *”Många känner sig levande på scen, men utanför den möter man någon annan.”* Det rör vid samma paradox som Batman bär: att masken inte döljer identiteten, utan avslöjar den. Bruce Wayne är rollen; Batman är den han egentligen är. På liknande sätt kunde jag erfara att den jag var på scen ibland kändes sannare än den jag var i vardagen. Frågan blir då inte vilken mask jag tar på mig, utan vilken jag tar av. Teaterns kroppsliga processer rör sig ibland nära psykodramat, där handling och rolltagande används som terapeutiskt verktyg. Skillnaden är dock att skådespelarens arbete inte syftar till behandling, utan till gestaltning. Likheten mellan dem visar ändå att kroppen kan bära och omförhandla erfarenheter genom handling.

Roller hör inte bara till scenen. Status rör sig genom kroppen också i vardagen. När jag åker tåg i Sverige undviker jag ögonkontakt, håller ihop kroppen, minimerar min närvaro. Det är en roll jag lärt mig: den icke-störande medborgaren. Har jag då blivit en ”bra svensk”? Eller har jag internaliserat en koreografi som inte är min? Gharavi beskriver hur ritualer skriver in energi i kroppen (Gharavi, 2011, s. 15); kanske är även detta en ritual, ett tyst avtal där våra kroppar formas efter normer vi inte valt. I den meningen blir vardagen ett manus, ett system av roller vi inte bett om men ändå spelar. Rollerna – uttalade. Spelet – synligt. Teatern avslöjar vad som är jag och vad som bara är något jag lärt mig för att överleva. På scenen kunde jag känna var min kropp ljög i vardagen och var den talade sanning. Teatern blev platsen där jag kunde börja skilja på roller jag fått, roller jag tagit och den jag faktiskt är.

Samtidigt rymmer detta perspektiv risker. Om allt tolkas dramaturgiskt reduceras livet till material. Alla konflikter är inte vändpunkter. Dessutom arbetar inte alla skådespelare som jag; vissa håller sina roller på distans. Att låta text påverka mig är bara en väg, och det är en begränsning i denna uppsats. Teatern rymmer både troende och icke-troende, de som söker mening och de som söker form. I religionen riktas tron mot det gudomliga; i teatern mot verket. Frågan kvarstår: när är underkastelsen ett öppnande, och när blir den självutplånande? Men just i denna osäkerhet finns en del av teaterns sanning: den erbjuder rum där frågor kan ställas med hela kroppen.

Ett tydligt exempel upplevde jag redan under antagningsprovet, där jag mötte Yakin Mestour Bustos. Vi visste ingenting om varandra och inte heller att vi delade en religiös orientering, och våra kroppar synkroniserade innan språket gjorde det. I en övning med två stolar, där uppgiften var att reagera på den andres handling, uppstod ett gemensamt språk av impulser och referenser som bara vi förstod. Utan att formulera det hade vi skrivit en liten pjäs tillsammans, något som ett år senare skulle bli föreställningen *Assalamu Aleikum*, bådas debutpjäs att sätta upp.

Det som berörde mig var frånvaron av konkurrens: vi såg inte varandra som rivaler, trots att provet byggde på urval. Vi överlämnade oss till något bortom våra egna ambitioner. I efterhand framstår detta som ytterligare ett bevis på att teaterns rituella dimension inte bara uppstår i föreställningsrummet, utan i varje situation där två kroppar riktas mot samma uppgift. Det är inte intentionen att vinna som bygger samspel, utan viljan att lyssna. Kroppen förändras i mötet med andra. Alltså ska teatern skapa ett rum där jag inte bär allt ensam, utan formas av ett gemensamt andetag. Till slut kvarstår den mest grundläggande frågan: är teatern större än vi, eller gör vi den större genom att överlämna oss till den?

Teatern är både möjlighet och risk, ett laboratorium där försöksobjektet alltid är en själv. Och kanske är det därför jag fortsätter: inte för att veta, utan för att erfara.

Kanske är det därför teatern fungerar som existentiellt verktyg:

den tvingar mig att möta mig själv,  
innan jag hinner gömma mig igen.

## 5. Slutsats

Syftet med min uppsats var att undersöka hur teaterhantverket kan fungera som ett existentiellt verktyg. Vad har jag kommit fram till? Det är lätt att hävda att skådespelarens arbete är på låtsas, men erfarenheterna talar emot det. En enda replik kan öppna en gammal dörr; en repetition kan avslöja ett beteendemönster; en tonårspublik kan kasta mig tillbaka i tiden och blotta en tidigare version av mig själv. En övning kan ge en kollega för livet. I dessa ögonblick blir teaterhantverket ett sätt att veta, ett sätt att omförhandla sin egen existens genom praktiken snarare än genom tanken. För att sedan förändras.

Genom att låta mina erfarenheter möta Gharavis förståelse av performance som ett kroppsligt vetande blir det tydligt att teatern inte bara är en plats där vi gestaltar livet, utan en plats där livet gestaltar oss. Samtidigt delar skådespelarens arbete oväntade beröringspunkter med religiösa och rituella praktiker: båda kräver riktning, disciplin och en vilja att kliva åt sidan för något större än individens omedelbara impulser. Men livet följer ingen dramaturgisk struktur. Därför blir teatern ett laboratorium, en plats där det formlösa får prövas och bäras, innan det möter vardagen igen.

Vidare forskning bör undersöka hur dessa kroppsliga processer uttrycks i andra sceniska traditioner, liksom hur troende och icke-troende skådespelare orienterar sig i liknande praktiker. Det vore också relevant att studera publikens roll, och om synkronisering mellan skådespelare och publik kan förstås som en del av teaterns existentiella verkan.

I slutändan handlar mitt arbete om mitt försök att förstå mig själv genom att göra. Teatern har blivit mitt språk för detta försök och det är i den rörelsen, mellan tro och förändring, som jag äntligen kan kalla mig själv för skådespelare.

## 6. Källförteckning

- Gharavi, Lance, *Religion, Theatre, and Performance: Acts of Faith*, Routledge, 2011.
- Norrthon, Stefan, *Teaterrepetitionens interaktion, Professionella praktiker i ett repetitionsarbete från manus till föreställning*. Stockholms Universitet, 2020.
- Tschacher, Wolfgang et al, *Audience synchronies in live concerts illustrate the embodiment of music experience*. Scientific Reports, Springer Nature Limited, 2023.
- Shada Sulhav, citat 2025-11-11
- Yohannes Frezgi, Intervju 2025-11-30
- Shebly Niavarani, citat 2025-12-09