

ImproGestalt®



Förord från Teater InSite

Inför Teater InSites föreställning Dödsdansen 3.0 (2018) bjöd vi in regissör och gestaltterapeut Eva Wendt för att med övningar och experiment inspirerade av gestaltmetod hjälpa oss att ta fram våra roller. Det var en ny och unik upplevelse och början på ett nära samarbete.

Eva Wendts metod ImproGestalt kombinerar improvisation, textarbete, rörelse och Gestaltmetodik. Metoden syftar till att öka lust, mod och relationell medvetenhet i det sceniska arbetet.

InSites fokus på det interaktiva, plats specifika och omslutande mötet med publiken har gjort ImproGestalt till ett mycket användbart redskap för att komma åt den reella närvaro som krävs för att publik såväl som aktörer ska uppleva att de befinner sig i samma narrativ och gemensamma nu.

Arbetet med Eva Wendt har också format stora delar av InSites egen metod, där vi inleder varje projekt med ett undersökande, kreativt och demokratiskt arbete. Detta har genererat en arbetsprocess som är inkännande och skapar ett bättre arbetsklimat.

Genom stöd från Kulturrådet, har InSite möjlighet att ge ut detta häfte om ImproGestalt så att fler scenkonstnärer kan ta del av metoden.



Hälsningar Ilkka, Matthias och Amanda



Eva Wendt – En personlig ingång

Som nyutbildad regissör, under min utbildning på Gestalt Institute of Scandinavia, startade jag 2013, tillsammans med åtta andra scenkonstnärer, SPECT scenkonst. Vi fick låna Månteaterns scen i Lund och började utveckla det som skulle bli ImproGestalt. Sedan dess är jag konstnärlig ledare för gruppen som med statliga, regionala och kommunala stöd genomfört en lång rad föreställningar. Jag regisserar även i andra teatergrupper och institutioner och arbetar också som konsult och terapeut med gestaltmetod.

Det som framförallt drar mig till teatern är ögonblicken när det färdig-repeterade kassar ur ramen och det liksom krackelerar. Något personligt och djupt mänskligt blir åtkomligt i skådespelaren när allt det konstfärdiga blir enkelt och omdedbart. Jag upplever då något ytterligare, något mer än bara delarna, som uppstår och detta upphör aldrig att fascinera mig. I mitt arbete utforskar jag, bland annat, om det går att framkalla eller skapa förutsättningar för detta slags liv på scen. Vissa skådespelare verkar ha tillgång till detta på ett till synes självklart sätt. Är det talang? Råkar det bara hända ibland? Krävs det ett speciellt slags mod? Går det att träna?

Mitt sätt att åkalla magin är att skapa metoder och ramar inom vilka man får hjälp att snubbla in i nuet och få tag i sin inbyggda kreativa intuition. Där finns det en hel arsenal av omedveten, spontan och vacker intelligens. Jag tror att man kan använda sitt personliga liv och erfarenhet för att berika skapandet av föreställningar på de mest förvånansvärda sätt. Både som material och som tillgång i processen och på scen.

För detta arbetet behövs en hållbar arbetsgemenskap där det finns trygghet, lust och skapande mod. Scenkonst som arbetsmiljö och branch är ofta en otrygg och osäker miljö på många plan. Jag tror att den etik, intention och relation man har i ett arbete spelar roll för det man presenterar för en publik. Det känns.

Parallellt med skapandet av föreställningar har jag, inom ramen för SPECT scenkonst, haft ett träningsforum med skådespelare i ImproGestalt. På det sättet har arbetet hela tiden utvecklats och det har skapat en naturlig grund för möjliga samarbeten i nya produktioner.





ImproGestalt

I commedia dell'arte-traditionen såg jag att improvisationen tog kraft ur masken och hjälpte till att blotta både karaktären och skådespelaren och gav en livsnerv i arbetet. Skådespelaren tar en stor personlig risk i en så sårbar närvaro. Jag ville undersöka om skådespelaren kan gå längre genom att arbeta medvetet med sina resurser och hinder på ett personligt plan. Detta blev en första tanke om att kombinera improvisation med gestaltmetodik i ImproGestalt. Metoden utvecklades till en dynamisk kombination av textarbete, rörelse, improvisationer inspirerade av Viola Spolin's Theatre Games, och ett djupare personligt arbete med gestaltmetodik.

Arbetet inkluderar en personlig och relationell nivå, det vill säga medvetenhet och arbete med hur skådespelaren fungerar i processen, gestaltningen och kontakten med medspelare och publik. Grupprocessen följer tydliga ramar där alla slags relationella och kreativa utmaningar behöver få plats och hanteras med professionella metoder.

Theatre Games

Theatre Games är Viola Spolins pedagogiska system för träning i scenisk improvisation med fokus på spontanitet, närvaro och kontakt. Det handlar inte om improvisation som underhållning utan om ett metodiskt arbete att nå fram till skapande kvaliteter i arbetet med skådespeleri och scenkonst i stort. Hennes icke-dömande helhetssyn på individen motverkar på ett märkbart sätt prestationsångest, rädsla och skam. Övningarna är en inspiration i arbetet med ImproGestalt både i träningen och i gestaltningen av föreställningar.

Två av de tekniker som är med i arbetet är fokus och ledaren som coach.

Fokus

Ett av Theatre Games centrala begrepp är fokus. I varje övning eller lek finns en gemensam koncentrationspunkt - övningens mål för skådespelarna och coachen. När man ägnar sin fulla fysiska och mentala uppmärksamhet åt fokus eller "bollen" kan det spontana, irrationella och det oväntade komma fram. *"Keep your eyes on the ball!"* (Spolin).

Coach

I Theatre Games är coachen, ledaren eller regissören, en del av improvisationen som en aktiv röst i stunden. Coachen ger impulser och spelarna använder den input som är användbar för dem. Ledarskapet blir transparent och en tydlig funktion som hjälper och påminner skådespelarna om fokus. Jag har coachens förhållningssätt med mig när jag leder eller regisserar och använder gärna Spolins coachingfraser som till exempel: *"Mirror what you see not what you think you see!"* eller *"Follow the follower!"*



Gestaltmetodik

Gestaltteori och filosofi som del av ImproGestalt klargör det personligt utvecklande, terapeutiska värdet av den sceniska improvisationen. Å andra sidan stödjer djupare, personligt arbete skådespelarens mod och förmåga att vara i kontakt med sig själv och på så sätt bredda sitt register. Hantverket och praktiken för skapandet av teater och det mer terapeutiska arbete med självinsikt är två till synes parallella spår som i ImproGestalt påverkar och flätas in i varandra.

Gestaltmetodiken, i ett personligt eller terapeutiskt sammanhang, är en relationell metod där mötet, kontakt, medvetenhet, ansvar och situationen här och nu är centrala hörnstenar. Det är förmågor som är värdefulla även i skådespeleriet. Det är syftet som skiljer sig. Även om arbetet med ImproGestalt har terapeutiska effekter, vilket jag tror gäller alla former av konstnärliga uttryck, är syftet i teaterarbetet att skapa en kännbart levande scenkonst.

Neuroner och improvisation

Forskning inom neurologi kan nu visa att vi har en massa kunskap och förmågor som ligger utom räckhåll för vårt medvetna, explicita, kunnande. Man gör upptäckter om neuroner som gör att vi kan leva oss in i vad som händer med en annan människa. Det ökar kunskapen om vad som gör att vi ordlöst kan läsa av och anpassa oss till handlingar i till exempel dans, eller förmågan att träffa en fotboll i rörelse. Man bara vet vad som ska hända sen.

Att arbeta med improvisation, det intuitiva och spontana är att ta den implicita, omedvetna, kunskapen och göra den explicit, medveten. Samma mål finns i terapin att med ökad medvetenhet komma åt den implicita kunskapen och på sätt skapa större självinsikt och självkänsla hos klienten.

Exempel

Ett exempel på implicit kunskap och intuitiv/ordlös kommunikation i Impro-Gestalt är när skådespelaren har en "skugga", en annan spelare, med sig på scen. "Skuggan" ger fysiska impulser som skådespelaren inkorporerar i sina aktioner och som påverkar känslan och intentionen i repliken. Detta blir till ett fysiskt fokus givet av medspelaren i stunden utan ord. Målet är fortfarande att hålla skådespelaren så upptagen med nuet att hen inte har tid att tänka på sin prestation eller gestaltning. Nuet blir akut. Skådespelaren befrias också från en del av utifrånperspektivet och ansvaret vilket verkar vara en befrielse. Ibland framstår "skuggan", när man ser det utifrån, som ett undermedvetet eller annan del av personligheten.



Träning och ramar

Arbetet med ImproGestalt sker på tre nivåer: ensembleövningar, spontan gestaltning och fördjupad personlig reflektion.

1. Ensembleövningar

Det man kan kalla ensembleövningar tar stor plats varje repetitionsdag och innehåller rörelseuppvärmning, improvisationslek och reflektioner. Utforskandet av hur spelarna förhåller sig till sig själva och till gruppen är viktig för samspelet. Det ger en djup och bred kunskap om de andra, både kreativt och personligt, som blir avgörande för kvaliteten i det improvisatoriska gestaltandet.

I gestaltterapi pratar man om "konfluens", ett slags gränslöst sammanmältande med en annan person eller en grupp. Om man upplever det som tvunget att anpassa sig och det blir ett förstelnat mönster är det ohälsosamt. Inom ImproGestalt pratar vi om en "kreativ konfluens", ett tillstånd av medvetet gemensamt skapande där man stundtals kan ge upp sitt eget individuella uttryck eller historia.

Övning :

"Follow the follower!" (Spolin) är en slags spegelövning. Man växlar vem som speglar vem, snabbare och snabbare tills båda följer och båda leder. Detta fokus kan man applicera på hela scener när man vill åstadkomma att spelarna släpper sitt eget perspektiv och blir tvungna att bli närvarande med de andra.

Det är en utmaning att hitta balansen mellan att följa gruppen och att bevara sin integritet och vara autentisk. Detta leder ibland till personliga terapeutiska arbeten, till exempel vad som gör att vi inte kan uttrycka våra behov och sätta gränser.

2. Spontan gestaltning

När skådespelaren medvetet försöker avstå från driften att försöka styra gestaltning och dramaturgi kan det oväntade och omedelbara hända som ligger bortom förutfattade meningar om form och innehåll. Det öppnar för och inkluderar även publiken som också söker mening i det som sker.

Improvisationen i det här fallet handlar inte om att uppfinna eller att hitta på roliga gimmicks, utan modet att vara i verklig osäkerhet och ha tillit till att det skapar sig självt i arbetet med fokus. Det är en på djupet utmanade kontrollförlust som kräver tillit.

I improvisationer med tydliga ramar och fokus, befrias texten från ett filter av planerad gestaltning och tolkning och träder fram på ett annat sätt. Den får kropp av skådespelaren och öppnar upp för en delad upplevelse med medspelare och publik. Min upplevelse är att uttrycket träffar en mer kollektiv nivå som inte ställer ego i vägen. I kyrkan säger man att prästen blir "som ett kär!" för guds ord. Här blir motsvarigheten, skådespelaren och författarens text.

3. Fördjupad personlig reflektion

I relation till det sceniska arbetet, det kreativa nära samskapandet, arbetar ImproGestalt med personlig reflektion och medvetenhet hos individen. Vad händer faktiskt med mig på scen och vad handlar det om? Hur hindrar det mig och vad kan jag göra åt det?

Exempel:

Under en repetition av en text fastnade en skådespelare i prestationsångest och blev helt blockerad. Vi arbetade terapeutiskt med hennes historia kring detta att vara bäst, att vara rolig och för vems skull hon behövde vara det? Hon kom åt sin aggression och det slutade med att hela ensemblen fick i uppdrag att uttrycka till den imaginära publiken hur det känns att bli tittad på, att bli värderad och vilka känslor det kan väcka. Detta var fruktansvärt befriande och vi skrattade ohejdat medan detta pågick. Upplevelsen blev till ett trick vi kunde använda när prestationsångesten dök upp. Alla visste vad som låg bakom den märkliga övningen och hade relation till djupet i den erfarenheten.



Föreställningsarbete

Något som attraherar en publik när det gäller improvisation är att veta att det som händer inte är planerat. Det är kittlande och spelarna blir publikens ställföreträdare när de tar risker, gör misstag och "klarar sig". På ett djupare plan visar de sin sårbarhet och kanske snuddar de vid den kollektiva skammen och de överlever! Det är djupt tillfredsställande för både spelare och publik när någon tar en risk, blir sedd och fångad om/när misstag sker och spelarna tillsammans integrerar det som hänt i scenen. När nuet är omöjligt att ens försöka kontrollera skapas en autentisk närvaro som öppnar för delaktighet.

Improvisationen i en föreställning hålls inom spelets situationsramar, som skapas av ensemble och regissör, utifrån vad situationerna innehåller och hur de kan översättas till fysisk aktion. Tanken är att göra skådespelaren så upptagen med uppgiftens fokus att man inte hinner bekymra sig om prestation eller blicken utifrån. Ibland innehåller situationsramarna fysiska extrema hinder att samarbeta kring och som integreras i scenen med texten.

Exempel:

Vi repeterade en scen ur *The Mapmaker's Sorrow*, av Chris Lee, där en karaktär skulle få den andre (en politiker) att somna. Vi satte ihop dem med ett långt, tjockt gummirep som de hade mellan sig medan de spelade scenen. Bandet skulle vara sträckt hela tiden och allt som hände skulle integreras i relationen. Arbetet utvecklade sig så att relationen mellan skådespelarna upplevdes som akut nära, påtaglig och plötsligt djup. Detta fick uttryck genom texten och deras spontana aktioner i övningen.

I skapandet av föreställningar verkar arbetet med ImproGestalt leda till både ett personligt och kollektivt konstnärligt uttryck. Vissa begrepp har vuxit fram för det behövs ett språk för att ge plats för nya upptäckter.

Scanning

Scanning är en individuell lägesbeskrivning, en "klinisk" avläsning av vad som pågår i kroppen, huvudet och rummet, som sägs högt till publiken. Vi har använt scanning som inledning till föreställningar då spelarna ger och tar fokus, dvs avbryter varandras "monologer" medan de pratar med publiken om vad de upplever i stunden.

Exempel

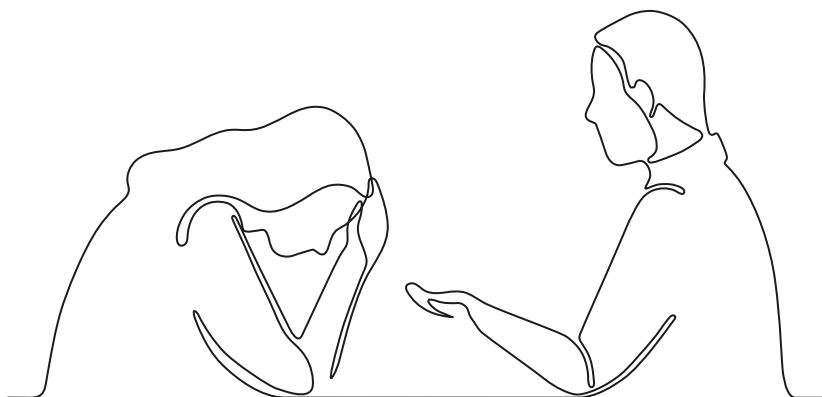
I *Krya, när livet ger dig citroner* tog skådespelarna pauser och scannade av nuläget sittandes i publiken och fortsatte sen scenen. Skådespelarna visste inte hur länge de skulle vara i scanningen utan fick hitta det tillsammans. Vid ett tillfälle svarade publiken något och känslan blev att hela publiken stämde av med sig själva hur läget var just då.

Situationsram

Den fiktion som beskrivs i manus är det "som om" skådespelarna förhåller sig till.. Inom textens universum och händelser skapas också en "situationsram" som är den lek som skådespelarna leker, den uppgift eller det fokus som arbetats fram. Skådespelarna har en gemensam uppgift som de har som första prioritet att driva medan de spelar scenen. Det som då uppstår integreras i samspelet och med texten. Utgången av arbetet med situationsram blir väldigt olika varje gång.

Exempel:

Vi arbetade med en text ur *The Mapmaker's Sorrow*, Chris Lee, om ett kraschat äktenskap där paret dricker sig redlösa medan de har ett långtgående gräl. Som situationsram placerades tolv glas vatten ut på olika ställen på scen och fokus var att samtliga skulle tömmas.aktionen skulle improviseras, integreras i scenen och fick inte vara samma två gånger. Detta ledde till en vibrerande scen jag aldrig kommer glömma, med en lång rad överraskningar för samtliga i rummet. Det gick inte att värja sig för den nerv det skapade att skådespelarna inte visste vart vattnet skulle ta vägen och att de tillsammans måste lösa det samtidigt som de grälade. Det blev väldigt blött.



Triolog

SPECT scenkonst har gjort flertalet föreställningar med vad jag kallar triolog. Skådespelarna har memorerat samma text och framfört den med fokus att närsomhelst kan någon av de andra ta över och då ska texten löpa på sömlöst. Under framförandet har varje scen dessutom en situationsram.

Exempel:

I föreställningen *Gunnar utan filter* var det tre skådespelare som alla spelade Gunnars monolog med byte av fokus och med situationsramar. När Gunnar

är på date och sitter och skäms på kinarestaurangen uppstår plötsligt och improviserat att skådespelarna börjar skämmas över varandra, fast de är samma karaktär.

När Gunnar sen går på toaletten är det bara två av de tre som kan följa med, den tredje sitter kvar i den pinsamma tystnaden med dejten. Väl inne på toaletten ser Gunnar sig i spegeln. Skådespelarna, som står mitt emot varandra har uppgiften att ge och ta fokus med texten men också att se varandra i spegeln. Då uppstår korta moment av spontan, fysisk spegling. De två börjar irritera sig på det och snart pågår en ganska aggressiv konflikt, spontant och oväntat, och de blir riktigt arga på varandra. Så som Gunnar är arg på sig själv.



Kreativitet & hållbarhet i scenkonst

Utgångspunkten i det här arbetet är att en arbetsgemenskap som präglas av villighet till ärlig, autentisk relation, medför hållbarhet som värnar om individens psykiska och fysiska välmående.

Även i konflikter i ensemblen kan energin riktas mot det gemensamma projektet om det finns trygghet och uppriktighet i kommunikationen. Det räcker inte att säga att det ska vara "högt i tak", det behöver finnas medvetenhet och kunskap om process. Min erfarenhet är att när denna arbetsgemenskap fungerar blir arbetet vitalt och hela det personliga registret kan tas i bruk för det kreativa arbetet som är i fokus. Det fördjupande arbetet med gestaltmetod bearbetar det som stoppar, stjälar energi och riskerar att blockera den kreativa processen.

ImproGestalt i andra sammanhang

Många utanför det skapande fältet tror att kreativitet är någon mystisk förmåga som bara vissa har. Någon sa att kreativitet är att koppla ihop saker på ett nytt sätt. Jag tror det också är en fråga om självbild, hur man ser på sig själv. Har jag rätt att ge mig själv det utrymmet, att vara kreativ?

När jag arbetar utanför teatern i andra sammanhang kan jag använda teaterns lekfullhet och provande för att ge mod till förändring. Samarbete, risktagande och hängivenhet är grundläggande förutsättningar för skapandet av en teaterföreställning och den sammanlänkade förmågan tror jag är värdefull i många sammanhang.

Att utforska, stå ut med och att fungera i ovisshet är ett sätt att förhålla sig till livet och skapandet. Vi kan inte veta. Det är inte alltid lätt, men det är det som är vår belägenhet. Jag vill svara an till det som faktiskt är, inte det jag tror eller tycker borde vara.



Om Eva

Eva är regissör, utbildad på Teaterhögskolan i Malmö (2002-2004) och har en 4-årig utbildning i gestaltterapeutisk metod (2012). Hon har frilansat som skådespelare och regissör i 30 år och förutom arbetet med Teater InSite har hon haft regiuppdrag på bland annat Teater Terrier i Malmö, Upsala Stadsteater, Byteatern i Kalmar och Malmö Opera. Hon är även konstnärlig ledare för SPECT scenkonst som har Evas metod ImproGestalt som grund. Eva har regisserat bland annat *Gunnar utan filter* av Bob Hansson, 2016, *Krya, när livet ger dig citroner* av Stina Sturesson Svansjö, 2017 och *Resonans* av Eva Wendt m fl. 2022. I sin egen firma CoAct arbetar hon med handledning/terapi och leder kurser i kommunikation och utveckling/ledarskap inom organisationer. Hon arbetar även med konstnärlig kompetensutveckling.

Tack till...

- Teater InSite, för förtroendet
- SPECT scenkonst ensemble och styrelse
- Viola Spolin, för ett unikt material
- Andrew Harmon, regissör/coach, för improvisationen
- Barbro Huldén, gestaltterapeut, för "trust and joy in the not known"
- Johan Svensson, för löpande dialog
- Marina Ilaria och Gianluca La Bruna för foto