



UNIVERSITETET I AGDER

Kroppen min

Fra livsstilsendringsprosjekt til forestilling.

Masteroppgave om et kunstnerisk utviklingsarbeid

THOMAS BEHRENDSEN LIEN

VEILEDERE

Jeppe Kristensen og Anne Bjørkvik

Universitetet i Agder, [2017]

Fakultet for Kunstfag

Institutt for visuelle og sceniske fag



FORORD

Etter at jeg tok min bachelorgrad i faglærer i drama ved Universitetet i Agder, hadde jeg et stort ønske om å lage og sette opp egne teaterproduksjoner. Valget falt på master i kunstfagutdanninga ved universitetet. Her kunne man utvikle egne konsepter og få tid til å faktisk produsere noe på egenhånd. Om jeg hadde valgt å ikke studere lenger, hadde jeg antagelig ikke hatt mulighet til dette. Jeg ønsket å fortsette på universitetet, fordi jeg ønsket å etablere meg i scenekunstmiljøet i Kristiansand.

Mitt masterprosjekt har bestått av et kunstnerisk utviklingsarbeid og et skriftlig arbeid. Jeg har gjennomgått en livsstilsendring som resulterte i en forestilling. Oppgaven ble av forskjellige årsaker skrevet i ettertid.

Jeg vil takke mine veiledere Jeppe Kristensen og Anne Bjørkvik for gode råd og innspill gjennom prosessene mine.

Jeg vil takke Eva Wikstøl for den støtten hun har gitt meg. Du har vært en stor faktor for at jeg har klart å komme i havn. Tusen takk Eva.

Jeg vil takke mine kamerater Jørgen Bäckmark og Fredrik Landmark for det gode samarbeidet i gjennomførelsen og bearbeidingen av forestillingen Kroppen min Vol.2.

Jeg vil takke min kamerat Øystein Flemmen, som alltid holder hode kaldt og tar telefonen når jeg ringer for å stille dumme spørsmål.

Jeg vil takke mine kjære venner i Kristiansand for oppmuntringene, støtten, engasjementet og kjærligheten i før, under og etter prosjektet mitt. En spesielt takk til Bare Flaks.

Jeg vil takke alle i familien min for å ha støttet meg og latt meg gjøre de tingene jeg selv ønsket å gjøre.

Aller mest vil jeg takke min kjære Marita. Ord blir fattige. Tusen takk.

Innholdsfortegnelse

FORORD	1
INNLEDNING	4
<i>Bakgrunn for valg av tema</i>	4
<i>Startskuddet. Kort om "Kroppen min Vol.1"</i>	6
<i>Min bakgrunn i teateret</i>	7
<i>Improteatergruppa Bare Flaks</i>	7
2 FAGLIG FORANKRING	9
2.1. <i>Inspirasjonskilder</i>	9
2.1.1 <i>Å spille seg selv</i>	9
2.1.2. <i>Naturalismen og method-acting</i>	10
2.1.3 <i>Performance</i>	11
2.1.4 <i>Fortellerkunst</i>	14
2.1.4.1 <i>Å arbeide med et publikum</i>	15
2.1.4.2. <i>Stand-up</i>	16
<i>Kreativitet</i>	17
2.2 <i>Improvisasjon</i>	19
2.2.1. <i>Impro som metode</i>	20
2.2.2. <i>Impro rundt materiale</i>	20
2.2.3. <i>Tilstedeværelse</i>	20
METODE	23
<i>Kunstnerisk utviklingsarbeid</i>	23
<i>Fenomenologi</i>	24
<i>Validitet</i>	25
<i>Datamateriale</i>	26
<i>Analyse av datamaterialet</i>	26
ANALYSE	28
<i>En oppsummering av prosessen</i>	28
<i>Analyse av videologg</i>	30
<i>Prosesen er i gang</i>	30
<i>Det begynner å bli vanskelig</i>	31
<i>Det begynner å rakne</i>	34
<i>Forsøk på å få andre impulser</i>	37
<i>På vei ut av den dype dal</i>	38
<i>Tanker om forestillingen</i>	46
<i>Panikken tar meg</i>	48
<i>Forestillingen nærmer seg</i>	50
<i>Gjennombrudd</i>	52
<i>Tekniske løsninger</i>	53
Analyse av forestillingen "Kroppen min Vol.2"	55
<i>Oppsummering av essensen i analysen</i>	68
OPPSUMMERENDE REFLEKSJON	70
<i>En psykisk belastning</i>	70
<i>Motivasjon til å lage forestillingen</i>	71
<i>Min egen kunsthforskning</i>	73
Refleksjoner rundt forestillingen	74
<i>På hvilken måte virket videoklippene inn på forestillingen?</i>	75
<i>Hvilken rolle hadde rekvisittene jeg hadde tatt med i forestillingen?</i>	76
<i>Hva skal til for å improvisere en forestilling?</i>	76

Hva skjer i samspillet med publikum når man våger å vise sårbarhet?	77
Hvordan etablere en kontrakt med publikum?	77
I hvilken sjanger plasseres forestillingen?.....	78
Avsluttende kommentar	79
REFERANSER:.....	81
Vedlegg 1:.....	84
<i>Andre transkripsjoner/ notater</i>	<i>84</i>

INNLEDNING

It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better. The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly;... who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least he fails while daring greatly.

-Roosevelt, T., 1910, (Brown, 2012)

Mitt masterprosjekt har gått ut på å gå i gjennom en livsstilsendring, for så å lage og spille en forestilling om denne prosessen. Videre har jeg skrevet denne oppgaven som er en skriftlig refleksjon over prosjektet.

Jeg har gjennomgått en livsstilsendring, hvor jeg trente og endret kostholdet mitt. Starten av prosjektet var en forestilling som het "Kroppen min Vol.1". Dette var min eksamen i kunstnerisk utviklingsarbeid våren 2015. I denne forestillingen spilte jeg meg selv og viste hvordan jeg levde og hadde det på den tiden. Jeg trengte forandring. Noe måtte gjøres. I et års tid gikk jeg i gjennom en livsstilsendring hvor jeg endret matvanene mine og begynte å trene. Opplevelsene dette året gav meg, var grunnlaget for forestillingen "Kroppen min Vol.2". Gjennom dette opparbeidet jeg store mengder materiale som jeg nå skal analysere. Min problemstilling lyder som følger:

Hvordan adaptere et livsstilsendringsprosjekt til en forestilling hvor man spiller seg selv?

Jeg vil først presentere min bakgrunn for valg av temaet kropp og livsstilsendring, før jeg gir leseren et innblikk i min bakgrunn i teateret og improteatergruppa "Bare Flaks". Deretter vil jeg presentere faglige perspektiver som har fått betydning for mitt prosjekt, og reflekterer over disse. I metodekapittelet begynner jeg en fenomenologisk forståelse av prosjektet og en fenomenologisk analyse. Den største delen av oppgaven er selve analysen. Jeg avslutter oppgaven med noen oppsummerende refleksjoner.

Bakgrunn for valg av tema

I dagens samfunn er det et stort fokus på utseende, skjønnhet, kropp og kroppsideal. Det er ingen tvil om at media i stor grad har tatt del i dette. Vi lever etter normer. Vi har latt oss

påvirke av det vi har sett på tv, i større grad en tidligere. Kroppsidealene vi ser i media påvirker oss. Kanskje mest i underbevisstheten. Kroppen har blitt et statussymbol. Vi har blitt fortalt hvordan den perfekte kroppen skal se ut. Det er ingen tvil om at det er mange barn og unge som blir påvirket, men dette gjelder også voksne i stor grad. Ikke bare kvinner, dette gjelder også menn (Johansson, 2014).

Mange har fått oppleve at de ikke lever opp til disse idealene. En tanke kan være at hvis man ikke lever opp til denne standarden, og disse kroppsidealene er man ikke like vakker. Man er ikke god nok. Man kan føle seg mindre verdt som menneske. Hvor viktig er utseende i dagens samfunn? Jeg har opplevd at det bringer med seg en viss status i det å trene mye og få en «fin kropp» som det heter på folkemunne. Det handler ikke lenger om å trene for å ha god helse. Er dette virkelig en av grunnene til at folk trener? Er de menneskene som ikke trener, mindreverdige på noen måte?

Vi ser stadig bilder av den perfekte kroppen på tv, film og i ukebladene. Det har på en måte satt en standard for hvordan mennesker skal se ut. Selv om mange som trener nekter for dette. Hvilke problemer fører dette med seg?

Gjennom historien har problemer knyttet til kropp og utseende vært typisk for jenter og kvinner. Men i de siste 20-30 årene har gutter og menn i større grad enn tidligere rapportert lignende problematikk. Dette i sammen med en større eksponering av mannens kropp (Johansson, 2014).

Oppfyller man de skjønnhetsidealene som samfunnet og media har satt? Risikoen for et negativt kroppssyn hos barn, ungdommer og voksne er absolutt tilstede i dagens samfunn. Jeg vil kalle det et stort samfunnsmessig problem, fordi vi mennesker blir påvirket av det vi ser. Lever man ikke opp til standardene, spesielt med tanke på utseende, vil dette også virke inn på selvfølelsen som igjen virker inn på selvtilliten.

Vi lever under et enormt press. Det stilles mange krav i samfunnet i dag som jeg selv føler på. Det går på det å gjøre det bra på skolen, få en karriere, tjene penger, få seg kjæreste, stifte familie, og ikke minst det å se bra ut. Noen krav kan det være farlig å leve opp til. I en rapport om psykiske lidelse fra Folkehelseinstituttet går det tydelig frem at nordmenn i stor grad sliter med depresjon (Mykletun, Knudsen, Mathiesen, 2009).

Jeg har aldri vært glad i å trene eller det å være i fysisk aktivitet. Jeg har i mange år levd en meget usunn livstil. Jeg har fått i meg mye usunn mat og drikke. Men jeg har hatt det bra. Jeg har levd godt. Når det gjelder kostholdet mitt og den livsstilen, må jeg si at jeg har vært veldig

fornøyd med hvordan jeg har hatt det hele veien. Jeg har kunnet tillate meg selv det meste.

Jeg har aldri vært en del av treningsmiljøet. Ikke engang da jeg gikk på ungdomsskolen eller på videregående var dette noe som opptok meg. Men jeg har lagt merke til hvor populært det med årene har blitt med treningscenter. For meg så kunne det virke som at alle trente hele tiden. Jeg har ved flere anledninger ristet på hode når venner av meg har fortalt om treningshverdagen sin. Jeg synes det føles så unaturlig. At trening og kosthold har så stor plass i noens hverdag. For meg så kunne det til tider virke usunt, med alt dette fokuset på kropp. Min tanke har alltid vært at folk kan gjøre akkurat hva de selv vil, så lenge de ikke plager andre mennesker. Samtidig så ser jeg hvor mye mange sliter. For mange er treningen det viktigste i hverdagen. Slik skal det vel ikke være? Er det å se bra ut virkelig så viktig? Og hva er egentlig det « å se bra ut »?

Disse tankene gjorde meg interessert i hvorfor folk trener og hvorfor de velger å trene i stede for å leve livet slik som meg, bekymringsløst i forhold til hva man spiser og hvor mye man spiser.

Som en del av min eksamen i kunstnerisk utviklingsarbeid våren 2015, arbeidet jeg frem en forestilling som ble hetende ”Kroppen min Vol.1”. Allerede her visste jeg hva jeg ønsket å gjøre med mitt masterprosjekt. Jeg ville ha et prosjekt som strakk seg over lengre tid. Starten på mitt masterprosjekt startet altså allerede dagen etter min eksamen i kunstnerisk utviklingsarbeid. Jeg hadde nå en forestilling som tok for seg hvordan jeg var før prosjektet, tanken var å ha en ny forestilling som eksamen på masterprosjektet ett år etter.

Startskuddet. Kort om ”Kroppen min Vol.1”

Denne forestillingen dreide seg rundt mitt forhold til min egen kropp og kanskje spesielt mitt forhold til mitt eget utseende. Jeg hadde med meg en medskuespiller i denne forestillingen, Fredrik Jacobsen. Jeg spilte meg selv og han ga stemme og uttrykk som magen min.

Jeg skrev manus til denne forestillingen ved å først improvisere frem situasjoner og handlinger sammen med medspilleren min. Det ble en morsom og sprø produksjonsprosess for meg, da mye av det som tilslutt ble til var av en humoristisk karakter. Jeg brukte blant annet en monolog om min egen kropp som jeg tidligere hadde fremført på en studentrevyen noen år tidligere.

Mitt mål med forestillingen var å skape en forestilling som jeg kunne se tilbake på senere for å sammenligne. Jeg var interessert i om jeg kunne se forskjeller på meg selv, som et før og etterbilde.

Forestillingen i seg selv var, etter min egen oppfatning, ikke spesielt god. Men var leken og ga publikum et bilde av hvem jeg var og hvordan jeg hadde det på den tiden. Samt et ønske om å legge om livsstilen min, for å bli et sunnere menneske. Et oppriktig ønske om å forandre de dårlige vanene mine og forsøke å leve med en sunnere livsstil.

På slutten av forestillingen brøt vi med fiksjonen og snakket direkte til publikum om at mitt livsstilsendingsprosjekt nå var i gang. Jeg skulle spise sunt, trene regelmessig og holde meg unna alkohol i 9 måneder. Da var alle velkommen tilbake for å se hvordan jeg hadde blitt forandret.

I analysekapittelet vil jeg vise veien frem mot denne forestillingen, og reflektere over hvordan forestillingen faktisk ble.

Min bakgrunn i teateret

Jeg hadde min første sceneopptreden på avslutningsseremonien på ungdomsskolen. Jeg fremførte et egenskrevet kåseri om overvektige folk på flytur. Det var under denne fremførelsen at jeg først opplevde gleden av å underholde folk. Responsen var latterkuler fra publikum som fulgte gjennom hele fremførelsen. Siden den gang har jeg alltid vært på jakt etter å få folk til å le.

Interessen for teater, scenekunst og komikk ble stadig større i årene som fulgte. Jeg gikk på Revyskolen Solbakken folkehøyskole i to år, og senere fullførte jeg utdannelsen min som faglærer i drama ved Universitetet i Agder. Det var også her jeg fant min store interesse for improvisasjon, som har vist seg å bli en stor del av hvem jeg er som scenekunstner.

Improteatergruppa Bare Flaks

En av mine største interesser i teaterfaget er improvisasjon. En interesse jeg deler med flere og flere rundt om i Norge. Det går en improbølge gjennom landet dette året. Improvisert underholdning har aldri vært mer i skuddet enn nå.

Jeg har blitt godt vant til å stå på scenen i løpet av de siste årene. Ikke bare som en skuespiller som spiller en karakter, jeg har også blitt vant til å være meg selv, på scenen.

Gjennom improteatergruppen Bare Flaks har jeg hatt mulighet til å stå på scenen å underholde et lattermildt publikum uke etter uke i flere år. En stor del av Bare Flaks-konseptet er at publikum blir kjent med oss, improvisatørene som skal spille frem improviserte historier i de mange ulike scenene. Improkveldene på puben er en sosial happening, hvor vi lar oss inspirere av publikummernes forslag til scener. Vårt publikum er vant til at jeg åpner showet,

prater litt om meg selv og om teaterformen, for så å introduserer de andre improvisatørene i gruppa. Vi har gode kvelder og ikke fullt så gode kvelder. Alt er improvisert, og man vet ikke på forhånd hvordan showet vil gå eller hva som vil skje underveis. Det vi vet er at man må spille på lag. Et av improens grunnprinsipper er at man ikke skal blokkere forslag fra sin medspiller, men akseptere de forslagene som kommer (Veine, 2006, s. 165). Det finnes selvfølgelig flere ”regler” for impro, eller snarere retningslinjer og prinsipper, men det som veier tyngst er evnen til å si ”Ja det gjør vi!”, i stede for ”Nei”.

Noe jeg ofte merker meg er at selv om vi spiller en scene som ikke går så bra, så ler og klapper publikum like mye, kanskje også mer noen ganger. Når man ser på improteater er det vanskelig å ikke være på parti med den som spiller. Både improvisatøren og publikummeren er ute etter det samme. Å skape et magisk øyeblikk, et øyeblikk som forsvinner igjen like fort som det kom.

Teatersportens far, Keith Johnstone mener at en improvisert forestilling ikke må være for god. Det vil si, hvis alle de forskjellige scenene i forestillingen er gode, vil ikke forestillingen være en god forestilling. Publikum vil komme tilbake neste forestilling med høye forventninger, å forvente at forestillingen er minst like god som den forrige.

Jeg kan med hånden på hjertet si at gruppen strekker seg etter det å klare å skape et godt show hver uke. Men når det først går dårlig, er det vår jobb å gjøre det så dårlig som mulig. Altså en ekstrem versjon av det dårlige, eller gjerne en ekstremt versjon av det gode. Aldri midt på treet. Det ville vært vanlig og kjedelig.

Når man driver med teaterimprovisasjon så er det ikke så viktig om publikum ler av deg eller med deg. Begge deler fungerer. Man bruker ikke lang tid på å etablere en karakter, vi bruker altså ikke tiden til å sette oss inn i hvem karakteren vi spiller er. Det kommer underveis. Det blir en distanse til karakteren man spiller. Man kan si at det ofte er denne distansen som er underholdene. Det er femti prosent karakter og femti prosent skuespilleren som står på scenen. Publikum liker å se dette. Det er lave skuldre underholdning. Om man feiler så gjør det ikke noe. Ofte bruker vi personlige eller private faktorer under forestillingene våre. Vi tuller med hverandre som en humoristisk effekt. Vi benytter oss av det personlige i det vi spiller. Vi gir av oss selv. Av og til spiller vi til og med hverandre. Det jeg har lært meg, gjennom å ha vært en del av dette miljøet er evnen til å tørre å dumme seg ut. Jeg har blitt vant til å feile med stil. Jeg har blitt vant til at publikum har blitt kjent med meg som person. Det er en sosial happening. Denne erfaringen har trolig vært en viktig forutsetning for hvordan forestillingen min ble til slutt.

2 FAGLIG FORANKRING

I dette kapittelet presenterer jeg noen faglige perspektiver som omhandler det å skape et kunstnerisk uttrykk hvor kunstneren selv er en del av kunsten. Jeg viser underveis de ulike perspektivenes relevans for mitt prosjekt.

Hovedtematikken i mitt arbeid i masterprosjektet var kroppspress som et samfunnsmessig problem. Ved å selv gjennomføre en livsstilsendring skulle jeg forske på denne tematikken. Dette var det aller første jeg ønsket å arbeide med i løpet av prosjektet. Samtidig ville jeg utforske dette i en kunstnerisk kontekst. Valget falt på teaterfaget. Jeg skulle arbeide mot en forestilling som til slutt skulle ta for seg denne tematikken. Jeg koblet fort sammen tankene og ønskene om å lage en forestilling hvor jeg spilte meg selv. Fordi jeg selv hadde vært igjennom en fysisk forandring. Jeg var motivert og tilegnet meg mye faglig inspirasjon som jeg nå skal ta for meg.

2.1. Inspirasjonskilder

Jeg tar for meg teori om det autentiske i teateret gjennom performance-sjangeren, blant annet representert ved performance-kunstneren Marina Abramovic. Jeg trekker også inn det å forandre kroppen sin for kunsten. Jeg går her inn på en filmskuespiller som har forandret på kroppen for filmrollen sin gjennom en hypernaturalistisk tilnæringsmåte innen method-acting. Videre tar jeg for meg fortellerkunstformen da dette knyttes til gjennomførelsen av min forestilling. Jeg tar i dette kapittelet også for meg kreativitet. Improvisasjon viste seg å bli et viktig element i mitt prosjekt, derfor er faglige perspektiver på improvisasjon vesentlige i dette kapittelet.

2.1.1 Å spille seg selv

Om vi ser på hvor man har sett skuespillere spille seg selv tidligere kan man ikke komme utenom at de aller fleste er kjendiser eller personer som alle vet hvem er. Ofte er det komikere som er mest kjent for å være seg selv på scenen eller er med i en morsom scene eller situasjon. Filmer som ”This is the end”, eller tv program som ”Helt perfekt med Thomas Gjertsen”, hvor personene spiller seg selv, ut ifra en forhåndsskrevet tekst. Dette er noe som er mye gjort på film og tv. Teaterscenen er likevel representert med forestillinger som Ingar Helge Gimles ”Hei, jeg trenger litt hjelp her jeg!” fra 2016 , og Bjørn Sundquists forestilling ”Et hælvettes liv” fra 2017 for å nevne to. Disse to eksemplene er teaterforestillinger hvor skuespilleren spiller ut situasjoner og forteller om sitt eget liv og skuespillerkarriere i en

monolog. De er seg selv på scenen, men de spiller noe som er skrevet ned og innøvd med timing og presisjon.

Tidlig i den kunstneriske prosessen jobbet jeg med det mål i sikte, å lage en slik forestilling. Jeg skulle spille en forestilling om meg selv, hvor jeg skulle ta for meg mine erfaringer og opplevelser i løpet av året jeg hadde vært igjennom og spøkefullt trekke frem de hendelsene som var morsomme og hadde underholdningsverdi. Prosessen min skulle ende i et manus som skulle være innøvd. Tanken var at dette produktet skulle ta for seg mine erfaringer i møtet med livsstilsendringen min. Jeg ønsket at det i all hovedsak skulle bli en humoristisk forestilling med morsomme situasjoner underveis. Men slik skulle det ikke bli, noe jeg skriver mer om senere.

2.1.2. Naturalismen og method-acting

Naturalismen i teateret oppsto rundt 1870 kan sees på som en videreføring av realismen. Det som var felles for disse to stilene var at de begge ønsket å representere og imitere virkeligheten så troverdig som mulig (Gladsø, 2005, s.114). Men i realismen var de ikke ute etter å få den sceniske representasjonen og virkeligheten identiske. Dette gjorde naturalismen. I realismen er ikke teater virkelighet, men teateret skulle vise til den gjennom å opprettholde illusjonen. I naturalismen i teateret ligger fokuset på å gi direkte representasjoner av virkeligheten. Naturalistiske teater prøver å presentere seg selv som virkelighet overfor tilskueren (Gladsø m.fl., 2010, s.114).

”Enaktere holder publikum bedre inne i illusjonen, og øker også sannsynligheten og troverdigheten av det framviste” (Gladsø, m.fl, 2010, s.115).

Ved å fremføre naturalistisk teater i små, intime lokaler blir det fysiske skillet mellom scene og sal i større grad borte (Gladsø, m.fl, 2010, s.115).

Etter hvert ble filmen en større konkurrent til teateret og det utviklet seg nye spillestiler. I de siste tiårene har den naturalistiske spillestilen fått et godt fotfeste innen film, samtidig som sjangrene er mange.

Method-acting er en spillestil som ble utviklet på 1940 - og 1950- tallet av amerikaneren Lee Strasberg. Denne stilen er mest anvendt på filmlerretet, kanskje mest kjent gjennom Hollywoodfilmer, men brukes også på teaterscenen. Method-acting-filosofien går ut på at man ikke skal leve seg inn i rollen man skal spille, men være rollen. Skal man spille sinnssyk, så kan man la seg innlegge på et sinnsykehus for å observere hvordan mennesker som er sinnssyke agerer (Eigtved, 2010). Skal man spille en karakter som er overvektig, går man inn for å legge på seg. Da later man ikke som man er overvektig, men får føle på det å være

overvektig. Dette kalles den hyperrealistiske varianten av denne naturalistiske spillestilen (Eigtved, 2010, s.47).

Jeg hadde tidlig i prosessen tatt inspirasjon fra Hollywood-trenden om hvordan skuespillere forandret kroppene sine for å kunne spille en overbevisende karakter på skjermen. Å forandre på kroppen sin for å kunne spille en karakter på film eller på scenen er blitt ganske normalt i vår tid. Hollywood-skuespillere sprenger stadig grenser for hva som er mulig. Men en av de første som gjennomførte en slik fysisk forandring gjennom den hyperrealistiske spillestilen var Robert De Niro, en stor skuespiller, et navn som på mange måter er synonymt med method-acting i dag. I rollen som Jake La Motta i filmen «Raging Bull», spiller han en topp trent bokser. Han måtte derfor ha et strengt kosthold og trente mye med vekter. Han hadde til og med flere boksekamper, som han også vant en del av, for å kunne føle seg fornøyd med å spille en troverdig bokser. I slutten av den samme filmen spiller han den samme karakteren flere år senere. Hvor karakteren nå er overvektig. Han måtte altså spise seg opp for å kunne være en overvektig person.

Det er spennende å se at De Niros kroppsforvandling i seg selv er et mesterstykke. Filmen Raging Bull er nesten like kjent som De Niros forandring for filmen. Forandringen er i seg selv en del av kunstverket. Det var ingen sannsynlighet i mitt eget hode for at jeg skulle komme til å gjøre min forvandling i samme ekstreme variant som De Niro, men jeg lot meg inspirere av hans håndverk. Han gav alt for kunsten.

Som en merkelig tilfeldighet kan jeg likevel kjenne igjen noen elementer fra dette i mitt eget arbeid. Etter at Robert De Niro var ferdig med filmen brukte han lang tid på å komme ned i vekt igjen. Noe som skummelt nok førte til at mannen bak masken gikk inn i en dyp depresjon på grunn av det psykiske stresset han hadde vært igjennom i utviklingen av karakteren han spilte. Dette var noe jeg også sleit med. I analysen vil det komme fram hvordan dette slo ut i mitt prosjekt.

2.1.3 Performance

Jerzy Grotowski er en kjent teoretiker innenfor modernismen. Han var opptatt av å utforske grensen mellom livet og kunsten. Han mente at det viktige ikke skjer i kunsten, men i livet. ”Det er gjennom å delta, å selv erfare livet, at mennesker vokser og erkjenner” (Gladsø, 2005,s.138). Richard Schechner var en annen modernist, som startet opp en eksperimentell teatergruppe i 1967, i New York, The performance group. De ønsket å utforske omgivelser og

rammer for teaterarbeid utenfor de store teaterinstitusjonene. Denne gruppa hadde som fokus å utforske gruppeprosesser, treningsformer og forholdet mellom skuespiller og publikum (Gladsø, 2005, s.139). Begrepet *environmental theatre* utarbeidet av Schechner peker på sentrale kjennetegn i en dramaturgisk strategi som han mente ikke opprettholdt ideen om kunstens autonomi, men som bevisst søker å bringe kunst og liv, eller fiksjon og virkelighet sammen (Gladsø, 2005, s.139). Strategien er den samme som Grotowskis, men Schechner deler ikke Grotowskis modernistiske søken etter det autentiske og totale uttrykket i kunsten (Gladsø S.2005,s.139).

Schechner sin teaterpraksis var under innflytelse av Grotowski. Han satte opp en forestilling som het «*Dionysus in '69*». Denne er et godt eksempel på 1960 og 1970-tallets amerikanske teateravantgardisme (Gladsø, 2005, s.139). I denne forestillingen spiller skuespillerne seg selv, samtidig som de spiller en rolle i dramaet. Denne dobbeltheten ble synliggjort både visuelt og tekstlig. Denne forestillingen ble spilt 163 ganger og var delvis improvisert og forandret seg fra kveld til kveld (Gladsø, 2005, s.139). Mest berømt ble denne forestillingen på grunn av den måten de utforsket det kroppslige forholdet mellom tilskuer og skuespiller. (Gladsø,2005,s.140).

På 1960-tallet dukket performancekunsten opp i Amerika. Neo-avantgardistene utviklet kunstsjangeren performance-art. Den nye performance-kunsten tok inspirasjon fra dadaistenes tilfeldighetseksperimenter, collager og iscenesettelser av tekstfragmenter, bilder og objekter. Rom, objekter og fysiske kropper ble til konseptuelle kunstverk (Gladsø, 2005, s.143). På 1980-tallet var en av de mest populære performance-artistene Laurie Anderson. ”I kombinasjon med selvbiografiske tekster, fortellinger og temaer som berører forholdet mellom henne selv som kunstner og hverdagslivet, stiller hun et grunnleggende postmodernistisk spørsmål: «Are we really here or is it only art?»” (Gladsø, 2005, s.143). Anderson forteller at hun hadde kommet til et punkt hvor hun ikke lenger kunne skille mellom sitt liv og kunst. Til enhver tid var hun midt i en prosess hvor hun tok til seg, bearbeidet og kommuniserte inntrykk fra omgivelsene. Hun var blitt sin egen kunst. Skillet mellom kunst og ikke-kunst ble visket ut med det dette selvbiografiske perspektivet, men samtidig var det fortsatt snakk om en form for iscenesettelse (Gladsø S.2005,s.143).

Performance-begrepet er på engelsk en samlebetegnelse på alle slags performative sjangere. Richard Schechner gir en vid definisjonen av begrepet som på norsk blir oversatt med framvisning, opptreden eller oppvisning (Gladsø, 2005, s.144). ”Vi kjenner det engelske ordet

performance som det samme som forestilling, men dette blir for snevert i Schechners definisjon. Performance- begrepet tilbyr et mangfold av tilnæringsmuligheter” (Gladsø, 2005, s.144). Performance-begrepet betegner mange forskjellige fenomener, som kan kjennetegnes ved å vise fram, markere eller spille identiteter, å forandre kroppen ved hjelp av klær eller utsmykking, å avgrense et tidsrom, å fortelle historier foran et publikum. ”Det er ifølge Schechner umulig å gi en entydig definisjon på performance, fordi det er nødvendig å undersøke fenomenene før man definerer dem” (Gladsø S.2005,s.144).

Jeg kan i mitt prosjekt relatere meg til at jeg undersøkte fenomenet livsstilsendring, men jeg gjorde mer enn det. Jeg levde det.

Marina Abramovic er en av verdens mest kjente performance-kunstnere. I likhet med mange andre som jobber med performancekunst er personen og kunstverket den samme. Marina Abramovic hadde i 2010 en performance ”The artist is present”. Denne gikk ut på at publikum kunne komme inn i et avgrenset performancerom og sette seg ned på en stol overfor Abramovic og opprettholde øyekontakt med henne så lenge de ønsket, før de gav plassen sin videre til nestemann. Denne performansen varte syv timer hver dag i to og en halv måned. ”Performansens tittel kan oversettes til *Kunstneren Er Nærværende*, hvor ordet nærværende henviser til at ’være til stede’ såvel som til at være i nuet” (Vestmø, 2012, Marina Abramovic: The artist is present, s.123).

...when you do performance, the public completes your piece, without the public performance doesn't exist, it is so for me, that the public and I become a unit... (Abramovic) Vestmø, 2012).

For me it is crucial that the energy actually comes from the audience and actually translates through me – I filter it and let it go back to the audience. The larger the audience, the better the performance, because there is more energy I can work with. It's not just about emotions (Abramovic, Vestmø,2012).

Jeg lot meg inspirere av performancekunsten. Det å bruke seg selv som selve kunstverket. Ved å gjennomgå et år med kroppsforvandling ville min kropp, sett i denne kunstneriske konteksten, være en del av mitt kunstverk. Jeg skulle forandre mitt utseende for å kunne spille meg selv i ny kropp.

2.1.4 Fortellerkunst

Storytelling is an art form through which a storyteller projects mental and emotional images to an audience using spoken word, including sign language and gestures, carefully matching story content with audience needs and environment. The story sources reflect all literatures and cultures, fiction and nonfiction, for educational, recreational, historic, folkloric, entertainment and therapeutic purposes (Horn, 2005, s.19).

I boken *Alene med publikum* skriver Gunnar Horn om å fremføre personlige fortellinger fra samtiden. Han skriver at ”Opplevelser og erfaringer som ligger helt nært i tid kan også bli gode fortellinger” (Horn, 2005, s.120). Grunnen til at denne uttalelsen er aktuell for meg, er at jeg reflekterer over at en fortellings innhold kan være hva som helst.

Han skriver videre at personlige fortellinger knytter mennesker tettere sammen. Når man forteller egne historier er man ikke i hovedsak ute etter å oppdra eller underholde, men ute etter å engasjere med egne erfaringer og opplevelser. Det handler om å klare å vekke empati og gjenkjennelsesevne hos tilhørerne (Horn, 2005, s.111).

Han mener at personlige fortellinger utvikler og utfordrer kreativiteten, ved at man må se for seg indre bilder i hodet for å kunne klare å gjenfortelle opplevelser man har hatt i sin egen fortid. Han mener at denne evnen er essensiell hvis man skal klare å skape bilder hos tilhørerne. Det å fortelle egne historier om sin egen fortid krever at man kan gjenkalle dem, men også kommentere dem gjennom å fortelle dem. Han skriver at vi ikke forteller virkeligheten, men vår egen oppfatning i øyeblikket av en virkelighet. Dette gjør at fortelleren må ta stilling til fortellingen og gi den form mens den fortelles (Horn, 2005, s.110). Ved å fortelle egne historier oppøver vi vår kreativitet og vi må ta stilling til de mange detaljene som en historie kan ha for å skape bildene i tilhørernes fantasi.

Min forestilling ble en fortelling om min livsstilsendingsprosess, som tok form i samspillet med publikum.

Det gjør at vi må støtte oss til vår forestillingsevne og kreativitet. Ofte er det ikke manglende hukommelse eller manglende selvtillit som er det største hinderet for å vi skal slippe oss løs med fortellinger fra vår egen fortid. Det er snarere redselen for ikke å huske helt riktig. Vi kunne komme til å fortelle noe som rett og slett var feil i forhold til en (liksom) objektiv sannhet. Vi er ganske enkelt redde for å bli tatt i løgn. For mange er det ille hvis fantasien har løpt løpsk med oss, og vi blir tatt i fortelle noe som ikke er helt presist. Jeg pleier å si at jeg har et omtrentlig forhold til sannheten. Med det mener jeg at jeg ikke lyver for å fordreie

sannheten, eller sette meg selv i et bedre lys, men at av og til blir fortellingens form og gleden av å lage en fortelling større enn behovet for den dokumentariske gjenfortellingen (Horn, 2005, s.110).

Som det senere kommer frem i analysen av forestillingen, opplevde jeg på et tidspunkt at jeg pyntet på sannheten og reflekterte over dette mens jeg stod på scenen.

Gunnar Horn skriver at personlige fortellinger er fortellinger der man henter råstoff fra sitt eget liv, der man bruker minner om sin egen fortid for å lage fortellinger der fortelleren selv er til stede i fortellingen, enten direkte som jeg-personen eller indirekte som en som har et forhold til de handlende (Horn, 2005, s.108).

Han sier at det handler om å gi minnene form og å kommunisere dem til tilhørere. (Horn, 2005). Han sier at tankene kommer lettere på plass når man kan høre seg selv uttale dem, og se et gjensvar til dem hos tilhørerne (Horn, 2005).

2.1.4.1 Å arbeide med et publikum

Den ideelle fortellersituasjonen er når fortelleren får all konsentrasjonen i rommet rettet mot fortellerens person og hans tekstformidling. For å få til dette er det viktig at publikum sitter godt, at de kan se og høre godt. At det ikke er distraherende støy utenfra og at publikum har en forventning om å høre og oppleve noe sammen. ”Derfor må fortelleren gjøre det som står i hans makt for å skape en stemning der publikum er åpent og velvillig og kan ta imot fortellerkunsten uten avbrytelser og forstyrrelser.” (Horn, 2005, s.99).

Horn skriver at det å ha øyekontakt med publikum, avhengig av på hvilken måte, gir publikum følelsen av å bli sett og av å være innforstått og tatt med i hele situasjonen (Horn, 2005).

I noen sammenhenger kan man si at en forskjell på fortellerens og enespillerens kommunikasjon med publikum dreier seg om forskjellige forhold til publikum når det gjelder blikkontakt. Med mange forbehold kan man si at enespilleren tenderer til å være inne i sitt eget univers i større grad enn fortelleren, og være mindre opptatt av en personlig kontakt med publikum. Enespillerens kontakt går ofte mindre direkte mot publikum, men i større grad via en scenografi, kulisser, rekvisitter og roller. Fortelleren ønsker å skape en situasjon der tilhørerne føler seg trukket inn i handlingen og opplever at de blir snakket direkte til. De som

blir sett på kjenner at de betyr noe. Jeg synes det er viktig at fortelleren prøver å se alle i forsamlinga. (Horn, 2005, s.92)

Horn skriver at en av de fine tingene med å være alene med publikum er at formidlere selv kan tilpasse manuset underveis slik at det passer der og da. (Horn, 2005, s.94) Det betyr at formidleren selv tar hånd om utviklingen av forestillingen mens han kan tilpasse den til akkurat det publikummet han har foran seg. (Horn, 2005, s.94) ”Det å kunne opptre ledig i møtet med sitt publikum er en av de viktigste egenskapene en forteller eller enespiller kan ha” (Horn, 2005, s. 94).

Til forskjell fra det jeg har gjort tidligere innenfor improvisasjonsteater, var jeg i denne forestillingen alene med publikum. Jeg kunne konsentrere meg om kontakten mellom meg selv om de som satt og lyttet. Jeg kunne se og høre hvordan de hadde det i salen og kunne dermed inkorporere dette ved å forandre volum, rytme og hastigheten hvor enn jeg var i historien. Jeg jobbet på mange måter for å holde på konsentrasjonen hos publikummerene. Det ble et slags samspill hvor jeg opplevde at forestillingen ble til sammen med de som var tilstede.

2.1.4.2. Stand-up

Stand up sjangeren bygger på det å være seg selv når man forteller vitser. Det vil alltid være den ekstreme delen av seg selv som en standupkomiker fremstiller seg selv som. Dette er nok på grunnlag av at ekstreme ting er mer underholdene, enn om en komiker skulle forholdt seg hverdagslig og totalt ærlig når han sto der oppe på scenen.

Horn skriver at stand-up er en grov, folkelig form for monolog eller fortellerteater. En sjanger hvor fortelleren selv har skrevet teksten og ofte selv står i fokus. Fortelleren er vanligvis hovedpersonen i fortellinger, og de fremstilles som selvopplevde historier (Horn, 2005, s.48). Horn skriver at sjangeren beveger seg på grensen av det offentlige og det private hvor komikeren ofte ønsker å bryte grenser som kan oppleves pinlig for publikum. Det er et kjennetegn på sjangeren at det er få fenomener i menneskelivet en standup-komiker ikke kan ta opp (Horn, 2005, s.49). ”Stand-up befinner seg i et grenseland mellom rolletolkning og det å fortelle historier fra sitt eget liv” (Horn, 2005, s.49).

Horn sier at standup-komikere er vår tids verbale klovn som representerer seg selv på vranga for publikum og tar av seg masken i garderoben. Han sier at standup er et bilde på individualiseringen og privatiseringen av samfunnet (Horn, 2005, s.49).

Det er mange komikere som bruker seg selv i utformingen av sine sceniske produkter. Men dette er i mine øyne i liten grad autentisk. Man legger på litt for å gjøre fortellingene mer interessante. På denne måten mener jeg at en standup-komiker spiller seg selv i større grad enn det å faktisk være seg selv. Min forestilling kan betraktes som å være tett på stand-up sjangeren. Min fortelling var i høyeste grad selvopplevd. Men snarere enn å spille rollen som meg selv, mener jeg at jeg var meg selv der og da.

Kreativitet

En bestemt definisjon på begrepet kreativitet er vanskelig å finne, men det finnes mange kreativitetsforskere som har forklart det på ulike måter, med ulike vinklinger.

Ordet kreativitet kommer fra det latinske ordet *creare*, som betyr: å bringe til verden, lage noe nytt (Haabesland & Vavik, 2008, s. 207). Altså betyr kreativitet å skape noe som ikke har vært der før. Er man kreativ, så har man skapt noe nytt ut i fra en idé som for eksempel en forestilling. Men noe som er nytt for meg, trenger ikke være nytt for andre. Det har også kreativitetsforskere tenkt på. Ellen Bach, dansk forsker, har delt hvordan vi kan vurdere kreativiteten i to kategorier, alfakreativitet og betakreativitet (Haabesland & Vavik, 2008, s. 223). Alfakreativiteten er den hvor omgivelsene rundt opplever produktet en har laget som nytt. Det er noe de ikke har sett før, og vi kan kalle det for objektiv kreativitet. Hvis omgivelsene har sett dette produktet før og det ikke oppleves som nytt for dem, men for den som har laget det så er det helt nyskapende, da kalles det betakreativitet. Vi kan kalle det for subjektiv kreativitet. Den som har laget produktet, oppfatter det som helt nytt.

Man må tørre å skille seg ut for å kunne være kreativ og her handler det om hardt arbeid og mot (Sejer & Olling, 2003, s. 55). I boka *Impro* (2007) av Keith Johnstone, skriver han om at de fleste barn utfører kreativ atferd. Det gjør vi helt til elleve-tolv årsalderen, da vi mister den og begynner å produsere «voksen kunst» (Johnstone, 2007, s.77). Dette mener han har noe med skolen å gjøre, han sier at skolen ødelegger kreativiteten og fantasien. Og kanskje det at leken i skolen så og si forsvinner? Jeg må nevne at mye har skjedd i skolen siden den gang Johnstone skrev denne boka. Kanskje ville han beskrevet det på en annen måte i dag.

E. P. TORRANCE OG DE FIRE «P»-ENE

Jeg vil nevne kreativitetsforskeren E. P. Torrance. Han beskriver kreativitet ut ifra fire faktorer; fire «P»-er. De fire «P»-ene består av: den kreative Person, den kreative Prosess, det kreative Produkt og den kreative Påvirkning (Press) (Haabesland & Vavik, 2008, s. 208).

Kreative personer har levd i all tid, både i virkeligheten og i fiksjonen.

Felles faktorer for kreative personer er iderikdom, at de ser flere løsninger, og originalitet (Sejer & Olling, 2003, s. 73.). Som nevnt tidligere, så har den kreative personen mot til å skille seg ut. Den aksepterer seg selv, og tåler usikkerheten som kan oppstå.

Professor Graham Wallas har en teori om den kreative prosess, som han kaller *faseteorien*.

Faseteorien handler om prosessen fra en idé til produkt. Fra begynnelse til slutt består faseteorien av forberedelsesfasen, inkubasjonsfasen, illuminasjonsfasen, verifikasjonsfasen og kommunikasjonsfasen (Haabesland & Vavik, 2008, s. 219-221).

I *forberedelsesfasen* handler det om å forstå problemet. Hva er det egentlig som skal løses?

Man kan også kalle det for innsamlingsfasen. Det er da man samler inn all informasjon og fakta som kan være relevant for problemet. Gjøre det på alle måter man kommer på: les, spør, se, lytt, berør osv. Når man har samlet inn informasjon, så kan man begynne å produsere ideer. Man kan produsere ideer på mange forskjellige måter, og de beste ideene kommer gjerne når du minst venter det. Man må brainstorme og bruke fantasien. Det handler om å prøve seg frem i ulike retninger, assosiere, bruke analogier, kombinere tanker og muligheter. Man må ikke blokkere seg selv i idéfasen, heller vurdere tilslutt om den er gjennomførbar. Flere ideer; flere muligheter.

Inkubasjonsfasen er når du både ubevisst og bevisst arbeider med problemet. Man kan også kalle det for modningsfasen av problemet.

I mitt prosjekt gikk jeg igjennom ulike forberedelsesfaser og inkubasjonsfaser. Når det gjaldt livsstilsendringen varte disse fasene til jeg var i gang med trening og kostholdsendring. Men når det gjaldt forestillingen, vil jeg si at disse fasene varte til tett oppunder forestilling og gikk parallelt med livsstilsendringsprosjektet.

Illuminasjonsfasen er når du har funnet en løsning på problemet. Du kan ha kommet fram til den gjennom hardt arbeid eller den kan komme når du minst venter det, og kanskje nesten har gitt opp. Det kan for mange hjelpe å få en avstand fra problemet, og gjerne være i vekslende

aktiviteter og ute i friluft. Man må også være åpen og bruke sansene for at en løsning skal åpne seg.

I *verifikasjonsfasen* er løsningen klar, og arbeidet fram mot det endelige produktet begynner. Den består av prøving, feiling, justering og etterprøving. Ideen du har for å løse problemet må forstås og gjennomføres. Denne perioden kan både være arbeidskrevende og tidskrevende. Kanskje etter mange utprøvinger finner man ut at ideen ikke er gjennomførbar, og man må begynne hele prosessen fra begynnelsen av igjen.

Kommunikasjonsfasen er den siste fasen. Det er da du viser eller deler produktet til andre.

Når det gjelder illuminasjonsfasen og verifikasjonsfasen ble det et omvendt tidsperspektiv for de to parallelle prosessene mine. Jeg fant ingen løsning på forestillingen før den var nært forstående. Dette har trolig sammenheng med at det ble mye hardt arbeid, prøving og feiling i livsstilsendringen, slik analysen vil vise.

2.2 Improvisasjon

”Improvisasjon er en kunstform” sier Charna Halpern (Veine, 2006, s.157), daglig leder av improvisasjonsteateret I.O. i Chicago. Mange forbinder improvisasjon som et redskap for instruktører og skuespillere i prøverommet. Med improvisasjon kan man skape situasjoner, karakterer og historier som bidrar til å utvikle karakterer. Gjennom teaterhistorien ble improvisasjon benyttet ikke kun som et treningsverktøy. Et par hundre år før det realistiske teateret, ble improvisasjon i stor grad brukt på scenen som i teaterformen *Commedia dell'arte*. I *Commedia dell'arte* var ikke skuespillerene bundet av en spesifikk tekst, men måtte improvisere rundt hendelser bestemt på forhånd.

I 1730 blir improvisasjon i teateret bannlyst og ble erstattet av moralske litterære stykker for den gode borgelige dannelse (Veine, 2006, s.158). Ikke før tidlig på 1900-tallet blusset improvisasjonen tilbake på scenen, ved at Jaques Copeau ville revitalisere *Commedia dell'arte*. Han ønsket å skape en ny komedie for det moderne teateret. Basert på skuespillernes fantasi, maskespill og fysiske uttrykk. Improvisasjonen skulle ikke lenger være en tjener for tolkning av tekst. Copeaus opprør var en slags kopernikansk vending i synet på skuespilleren. Det var ikke lenger slik at skuespilleren trengte å lyde dramatikerens tekst eller instruktørens ide. Skuespilleren kunne ta tilbake den frie sceniske improvisasjonen og kunne fritt få fremstille sine egne karakterer og fortelle sine egne og folkets fortellinger. Senere inspirerte dette arbeidet nåtidens mest kjente impro-personlighet Keith Johnstone, som har blitt kalt

teatersportens far. Han er en av grunnene til at improvisasjonsteater nå er en utbredt teaterform som spilles i utallige formater over hele verden.

2.2.1. Impro som metode

Jeg vil nå gå litt nærmere inn på improvisasjon som metode, og boka *Impro* (2007) av Johnstone. Improvisasjon er en type fri lek, med sine normer og regler. Innenfor impro finnes det mange forskjellige øvelser, og de er gjerne koblet opp mot humor. Johnstone har selv jobbet som lærer, og dannet teatergruppa *The Theatre Machine* som turnerte rundt på skoler og hadde improshows. Når han jobbet med teatergruppa, delte han improvisasjon inn i fire kategorier: status, spontanitet, narrative ferdigheter og masker. Jeg skal ikke gå dypt inn i hver og en av kategoriene, men i erfaringen han har fått når han jobber med elever og improvisasjon. I hans erfaringer ser jeg mange likheter i det å jobbe med kreativitet. Det er viktige elementer som blant annet handler om å ikke blokkere, men å akseptere. Blokkerer man, så skjer det ingen spenning, og det blir vanskelig å spille videre. Blokkering kan skuffe publikum, da det er lagt opp til en slags forventning, samtidig som det skuffer medspillerne dine (Johnstone, 2007, s. 94). Johnstone har også erfart at vi ofte undertrykker tanker og adferd, for å ikke virke gale. Men da blokkerer man jo. Det handler igjen om mot til å tørre. De beste ideene er ofte psykotiske, vulgære og uoriginale (Johnstone, 2007, s. 83).

2.2.2. Impro rundt materiale

Innen *commedia dell'arte*-sjangeren var mye basert på improvisasjoner rundt det verbale. Grunnen til dette er det ingen som vet med sikkerhet, men det er diskutert om dette var fordi mange av de aller først arte-skuespillerne på 1500-tallet var analfabeter, og det samme var publikum i stor grad. De aller første profesjonelle skuespillerne i Italia på den tiden jobbet med materiale fra *commedia erudita*, men de benyttet seg ikke av manus. De improviserte på scenen, selv om kildene var litterære. Det dreiet seg altså ikke om "fri improvisasjon", men om at skuespillerne brukte materiale eller innøvde elementer som de resirkulerte, tilpasset og endret etter behov (Gladsø, Gjervan, Hovik & Skagen, 2010, s.54-55).

2.2.3. Tilstedeværelse

Åsleik Engmark, som nylig døde så altfor tidlig var en kjent humorist, standup-komiker og improvisatør i Norge. Har skrevet om det å være til stede i en improvisasjonssetting. "Jeg opplever levende improvisasjon som et meget viktig alternativ til kunst og underholdning vist gjennom de moderne kommunikasjonskanaler, der det meste vi ser er skapt, innspilt og lastet ned på forhånd eller utøves på et sted mens det oppleves via skjermer og høyttalere andre

steder” (Engmark, 2006, s.186). Han skriver at improvisasjon er et viktig scenisk alternativ til manus eller komponerte fremføringer. Han mener at institusjonsteater i Norge, som setter opp regisserte stykker, ikke tar konsekvensene av om publikum er til stede eller ikke. Han mener at dette er defensivt av norsk scenekunst i forhold til nåtidens fortellermedier. Filmen, sier han er en sterk konkurrent til innlevelsesmulighetene i teateret. ”...å sammenligne verdien av en skrevet forestilling med en improvisert forestilling, er for meg umulig, da det ene representerer finstemte tanker utarbeidet og ferdig formulert i fortid, og det andre ikke kan oppstå uten at mennesker er i sammen i nåtid. (...) Improvisasjonens storhet ligger altså i de tilstedeværendes visshet om at noe levende oppstår her og nå.” (Engmark, 2006, s.187).

Teaterpedagogene Anthony Frost og Ralph Yarrow skriver i boken *Improvisation in Drama* (1990), at improvisasjon egentlig er fundamentet for alle dramaer. De skriver at alle sceniske oppsetninger bruker skuespillerens kropp til å gi rom og form til en ide, situasjon, karakter eller tekst, og dette blir i spillet skapt og fremstilt i øyeblikkets her-og-nå. De mener også at skuespillere blir en improvisatør når teaterforestillingen spilles, selv om stykket er innstudert. En skuespiller som spiller et manusbasert teaterstykke må holde seg innenfor de rammer manuset gir. Man kan si at det å spille tekstbasert skuespill er en begrenset del av den kreative prosessen det er å improvisere.

Dramaterapeut Robert J. Landy skriver i *Persona and performance* (Veine, 2006) at de improviserte drama involverer en spontan respons på en serie verbale eller visuelle utspill. Det er en befriende opplevelse å kunne improvisere uten å legge unødig bånd på seg selv. Dette innebærer at det stadig dukker opp overraskelser. Landy skriver videre at improvisasjon kan gi stor fornøyelse for en selv og andre, selv om dette ikke er et mål i seg selv. Improvisasjon er en form for fri assosiasjon, hvor skuespillerens fantasi fører til et slags uforberedt uttrykk gjennom ord, lyd, og bevegelse. Dette mener Landy gjenspeiler den opprinnelige formen for teater (Veine, 2006).

Dramapedagogen Brian Way (Veine, 2006) fokuserer på hvordan improvisasjon kan brukes som selvutviklingsverktøy. Han mener at improvisasjon er den dramatiske uttrykksformen som gir mulighet for utvikling av alle sidene ved personligheten. Siden det ikke er et manus, er det derfor ikke nødvendig å kunne teksten eller huske rollen utenat.

Improvisasjon kan være risikofyllt. Det trengs lang trening i å våge å gå inn og bli i det spontane rommet. Her utfordres man nemlig hele tiden med nye impulser og man må stole på at ens underbevisste kilde kommer en til hjelp. Det som fremtrer kan nemlig bli mirakuløst eller mislykket og dermed resultere i lykkerus eller panikk (Veine, 2006, s.161).

Det vanskeligste å lære seg er at det ikke er farlig å gjøre feil. Landy mener at i improvisasjonen finnes det både et her-og-nå og en fortid. Han mener at improvisasjon er det spontane øyeblikkets kreative lek med fortidens bearbejdede fantasi (Veine, 2006).

I de fleste bøker om teaterimprovisasjon hevdes det at vi improviserer hele tiden. Hvert øyeblikk medfører en uforberedt handling, slik at hele livet blir en skole i improvisasjon. Keith Johnstone mener imidlertid at vi naturlig improviserer for å unngå å bli utsatt for at noe skal hende. Improvisasjon blir et forsvar man bruker for å unngå å bli forandret (Veine, 2006). En av grunnene til at vi oppsøker teateret er for å se mennesker vi identifiserer oss med havne i situasjoner hvor vi selv ikke ønsker å være. Det må en spesiell type trening til for at for at improvisatørene tør havne i slike situasjoner av egen fri vilje. En improvisatør må gå baklengs, man må se hvor man har vært og er ikke redd for fremtiden. Som en konsekvens av dette forteller Johnstone sine studenter at de i sine improvisasjoner ikke må prøve å kontrollere fremtiden (Veine, 2006).

Johnstones improvisasjon handler om å kaste seg utpå, våge å risikere og alltid forholde seg til nye spontane impulser. Dramatisk lek kan forstås som en form for improvisasjon. Improvisasjon og lek har det tilfelles at det forbindes med et uttrykk som skapes i det øyeblikket som det fremføres (Gladsø, 2005, s.203). I teaterproduksjoner er gjerne improvisasjon en arbeidsmåte der skuespillerne kan utforske situasjoner og tema ut i fra egne innfall og idéer.

Når man improviserer skapes og fremføres noe samtidig, uten at det er innøvd. Man skaper sin verden i øyeblikket, i en her-og-nå situasjon uten å planlegge eller å ha øvd på det på forhånd. Man må komponere og fremføre samtidig. Gladsø skriver videre at ingenting kan improviseres uten grunnlag, materiale, tema, ramme eller skjelett. Når man improviserer må man bruke alt man tidligere har erfart og opplevd i det øyeblikket man improviserer, men for et publikum virker dette nytt og umiddelbart fordi det aldri har vært fremført akkurat på den måten tidligere (Gladsø, 2005, s. 204).

I det improviserte må man kontinuerlig ta dramaturgiske valg i forhold til det som skal til å skje i det neste improviserte øyeblikk. ”Til enhver tid springer valgene ut fra alt som allerede har skjedd, det som nettopp har skjedd og det som skjer” (Gladsø, 2005, s.204).

For å kunne improvisere er et av de viktigste grunnprinsippene det å akseptere de tilbudene som dukker opp underveis i improvisasjonen. Samspeilet med de man improviserer sammen med er avhengig av at man aksepterer tilbud. Men fordi vi har så mange tidligere erfaringer lagret i hukommelsen kan man raskt koble seg på disse for å være med på spillet (Gladsø.

2005, s.205). Improvisasjon er likevel uforutsigbar. Improvisatøren kan overraske de han spiller sammen med, publikum, og seg selv med innfall og ideer ved at man går vekk fra det trygge og velkjente og inn i den ubevisste fantasien (Gladsø, 2005, s.205). ”I denne prosessen er fallhøyden stor. Hva hvis ingenting skjer?” (Gladsø, 2005, s.205).

Gladsø tar for seg de tre viktigste reglene i improvisasjon :

- 1) Ja, og... Improvisatørene må si ja til de forslag og tilbud som dukker opp underveis i dramaet som er i ferd med å ta form. Man kan si at man ikke skal blokkere, da dette setter en stopper for de tilbudene man får, noe som fører til at den skapende prosessen stopper og historien blir vanskelig å formidle. Dette er den mest grunnleggende regelen i impro.
- 2) Ikke planlegg. En improvisatør har alltid en tendens til å se for seg et forløp ut fra en tenkt situasjon. For at improvisatørene ikke skal blokkere for hverandre med individuelle planer må man kontinuerlig nullstille seg, slik at det går an å ha et samspill. Dette krever at improvisatøren er våken og har en umiddelbar oppmerksomhet i øyeblikket.
- 3) Lytte til gruppen. Ved å lytte til hele gruppen samtidig kan improvisatøren få en fornemmelse av helheten og sin egen rolle i sammenhengen.
(Gladsø, 2005,s.205-206).

Disse elementene ble viktige i dette prosjektet, men på en helt annen måte en det jeg er vant med i mitt vanlige improarbeid, som jeg skal vise i den følgende gjennomgang av prosessen og forestillingen.

METODE

Kunstnerisk utviklingsarbeid

Jeg betrakter mitt forskningsprosjekt som et kunstnerisk utviklingsarbeid. Det å forske på kunst har vært praktisert i alle tider. Tidlig i det antikke Hellas prøvde man ut nye teaterformer. De eksperimenterte med materiale og utviklet mange former, metoder og teknikker. I ettertiden har kunsthistorikere begynt å undersøke og analysere dette. Ved å tolke og tillegge det mening ut i fra deres egen samtid og kvaliteter. Dette blir kalt ”Research into art” (Frayling, 1993, s.1-9). Denne formen er et historisk perspektiv, på noe som skjedde i fortiden. I 1914 startet det aller første teaterstudiet i USA, ikke lenge etter spredde dette seg til Europa. I Europa var det vanligere å studere de historiske perspektivene enn i Amerika (Balme, 2008, s.11).

”Research for art” er en annen kunstneriske forskningsform. Herbert Read definerer dette som forskning på metoder og teknikker som kan brukes av de som produserer kunst. Dette kunne være praktiske øvelser, teknikker, nye materialer, redskaper eller teknologi.

Enda en form for kunstnerisk forskning er; ”Research through art”. Dette er Reads betegnelse på å forske gjennom kunsten. Det er dette som Kjølrup kaller for Kunstnerisk utviklingsarbeid (Kjølrup, 2011, s.31-32). På 1970-tallet ble det behov for å definere kunst som forskning i relasjon til annen forskning da universitetene startet med kunstutdanninger. Diskusjonene har siden gått på hvilke normer og kriterier som legges til grunn for at kunst skal kunne defineres som forskning.

I Norge har det blitt tradisjon for at kunstneren tilegner seg vitenskapelig og faglig teoretisk kompetanse. Dette for å kunne dokumentere sitt eget arbeidet og plassere det i relasjon til sitt fagfelt og kunne føre en kritisk refleksjon over sitt arbeide (Kålvemark, 2011, s.2-23).

John Dewey (1934) argumenterer i ”Å gjøre en erfaring fra Art of experience” (Dewey., 2008) for at kunst og estetisk erfaring bare kan forstås ut fra erfaring generelt.

Fenomenologi

Det ble etter hvert klart for meg at fenomenologien var den filosofiske retningen det var mulig å plassere mitt prosjekt innenfor. Fenomenologi handler om å undersøke et fenomen i individers livsverden, (Creswell, 2013) og fenomenene jeg undersøker er både livsstilsendringen, den kunstneriske prosessen og forestillingen. Dette skal jeg utdype og begrunne. Jeg vil starte med å trekke frem en interessant sammenligning Kjetil Steinsholt gjør mellom løping og fenomenologi i boken ”Motstrøms. Åpninger i retningen av en levende pedagogikk” (Steinsholt og Ness, 2016).

Løping går lett som en lek. Han forsøker ikke å få kroppen til å løpe. Han bare løper. Dette er praktisk fenomenologi, tenker han! (Steinsholt og Ness, 2016,s. 253).

Steinsholt løper ute, i motsetning til de mange som løper inne på treningssentre hvor de har tilgang på diverse utstyr for å måle hva som skjer med kroppen i løpet av løpingen. En løpetur inne på et treningssenter er ganske forutsigbart, og de fysiske omgivelsene er like hver gang. Slik er det ikke når man løper ute. Uforutsette ting kan oppstå, været skifter, kanskje endrer man rute underveis, og man kan støte på ting.

Og det å støte borti tingene er fenomenologisk kunnskap. Alle som løper ekte ute støter borti noe hele tiden. Derfor vil de også overskride vanlig logiske kunnskapskategorier gjennom hvert eneste skritt. På den måten er løperen forberedt på det mystiske som alltid venter rundt neste sving. (Steinsholt og Ness, 2016, s.254)

Nå har jeg skaffet meg en del erfaringer med løping gjennom prosjektet mitt, og kjent på og reflektert over forskjellen på å løpe ute og inne. Og hvis jeg skal ta den ekte løpingen som en metafor for å undersøke noe fenomenologisk, kan jeg kjenne meg igjen i det å støte bort i noe hele tiden. Dette vil bli synlig i analysen.

Innenfor fenomenologiske studier er det mest vanlig at forskeren forsker på et fenomen i andre individers livsverden, og ikke på seg selv (Creswell, 2013, s.78). Men jeg anser likevel noen av hovedtankene i fenomenologien som relevante for mitt prosjekt.

Creswell (2013) presenterer en oversikt over ulike retninger innen fenomenologien, og den retningen jeg kjenner meg mest igjen i er hermeneutisk fenomenologi ved Van Manen (1990) (Creswell, 2013, s.79). Her er undersøkelsesfokuset på de levde erfaringene og på tolkningen av ”tekstene” om livet. Dette er tekster som forskeren skriver underveis for å beskrive de levende erfaringene. Det understrekes i denne retningen at fenomenologi ikke bare handler om å beskrive erfaringer, men også å tolke dem for å forsøke å finne en mening. Dette bringer meg til analysearbeidet.

Validitet

Creswell (2013, s.26) har sammenfattet noen kriterier for å vurdere validiteten av en fenomenologisk studie. Disse er (min oversettelse) :

- Har forfatteren en forståelse av den filosofiske forankringen av fenomenologien?
- Har forfatteren et klart fenomen å undersøke, og er dette formulert presist?
- Bruker forfatteren prosedyrer for fenomenologisk analyse?
- Formidler forfatteren en overordnet essens i deltakernes erfaringer, og inneholder analysen en beskrivelse av hvordan erfaringene er oppstått?
- Er forfatteren refleksiv gjennom hele studien?

Kriteriene ovenfor gjelder hele studien, og i mitt tilfelle både livsstilsendingsprosjektet og dokumentasjon av dette, den kunstneriske prosessen og forestillingen, samt dette skriftlige sluttproduktet.

Selv om kriteriene er satt inn i en kontekst hvor forskeren undersøker andres livsverden og ikke sin egen, kan jeg likevel relatere disse kriteriene til mitt arbeid. Og så er det opp til leseren å gjøre den endelige validitetsvurderingen. Derfor har jeg beskrevet detaljert hvordan jeg har jobbet med både datainnsamling og analyse av datamaterialet, slik at dette blir tilgjengelig informasjon for leseren.

Datamateriale

For å dokumentere min arbeidsprosess har jeg laget videologg, og skrevet notater underveis. For å være sikker på at idéer og tanker samt opplevelser ikke blir borte underveis. Jeg har loggført alt som har hendt i mitt personlige liv og selvfølgelig det som har hendt i den kunstneriske prosessen. Uten dette hadde det ikke bare vært umulig å skrive en oppgave, men også å komme frem til mitt kunstneriske produkt. I Søren Kjørups artikkel *Pleading for plurality* skriver han at det er naturlig i et kunstnerisk forskningsprosjekt å føre en eller annen form for logg, som man kan se tilbake på i arbeidet med å analysere den kunstneriske prosessen (Kjørup, 2011, s.26).

For å komme frem til hovedtemaene i analysen ble jeg nødt til å transkribere alt mitt materiale. Alt fra loggføring, ark med tanker om forestilling, tanker om prosjekt og så videre. Det transkriberte materialet inneholdt: 74 videologger, 25 plandokumenter, transkripsjon av forestillingen ”Kroppen min Vol.1” og ”Kroppen min Vol.2”, 10 mobilvideoer, 67 bilder av meg selv, et transkribert intervju med meg selv i januar 2017.

Se vedlegg 1 for oversikt over datamateriale.

Analyse av datamaterialet

Jeg valgte å gjøre en fenomenologisk analyse av mitt datamateriale. En fenomenologisk analyse fokuserer på å få tak i opplevelsene og erfaringene (Creswell, 2013).

Innenfor fenomenologisk analyse er det utarbeidet noen strukturer (Creswell, 2013, s.193).

Noen av disse har jeg brukt i mitt analysearbeid, som blir synlig i den videre teksten. Creswell (2013, 193) anbefaler å utvikle en liste over signifikante utsagn, sette disse inn i et skjema hvor de grupperes i større meningsenheter eller temaer. Videre anbefaler han (Creswell, 2013, s. 193) å skrive beskrivelsen av hvilke erfaringer deltagerne i studier har hatt med fenomenet (tekstural beskrivelse) og deretter en beskrivelse av hvordan erfaringene oppsto (strukturell beskrivelse). Til slutt skrives en sammenfattende beskrivelse som inkluderer de to forrige

beskrivelsene. Denne beskrivelsen er sentral i en fenomenologisk studie og skal formidle essensen i deltagerens erfaringer med fenomenet som er undersøkt (Creswell, 2013, s.194). Fordi alt mitt datamateriale handlet om mine egne prosesser, lette jeg etter noen som har gjort noe lignende.

Jeg finner interessante paralleller til min egen prosess i Kristin Solli Schøien sin doktorgradsavhandling ”*Hvordan øve hellige handlinger?*” (2011). Schøien forsket blant annet på sin egen rolle som lærer og veileder i et nytt fag hun var med å utvikle ved Det teologiske menighetsfakultet. Hun beskriver prosessen hun gikk gjennom for å utvikle en distanse til egen praksis, og utvikle en forskeridentitet. Hun skriver:

For å komme videre i forskningsprosessen måtte jeg på et tidspunkt stoppe opp og bearbeide følelsene, finne en måte å strukturere helheten omkring fagutviklingen for å bearbeide erfaringene av å ha vært midt i disse endringene som lærer. (Schøien, 2011, s.81)

Behovet for å stoppe opp og bearbeide følelser kjenner jeg meg veldig godt igjen i, både fra erfaringene jeg gjorde i livsstilsendingsprosjektet og i arbeidet med analysen av logger og forestilling. Å være sitt eget forskningsobjekt er krevende, og behovet for å skape en distanse til eget materiale er stort. Det kan diskuteres i hvilken grad det er mulig, men jeg gjorde noen grep i arbeidet med analysen for å forsøke å oppnå en distanse. I Schøien (2011) sin avhandling fant jeg et skjema for analyse av transkribert datamateriale som jeg benyttet meg av og tilpasset mitt materiale.

Skjemaet er delt inn i tre kolonner. I den første kolonnen kalt Videodagbok har jeg transkribert inn alt som blir sagt og gjort i min videologg. Videre har jeg gjennomført en meningsfortetning (Schøien, 2011) rad to, det vil si at jeg har sammenfattet hva som skjer i teksten i en kort setning eller i et enkelt ord, til slutt i rad tre har jeg satt overskrift på alle temaene som har dukket opp gjennom teksten i rad to. Ved å gjøre dette har det vært mulig å få oversikt over hva som fantes i loggene mine. Det var også en nødvendig prosess å få en viss distanse til erfaringene.

Videodagbok	Meningsfortetning (kort sammendrag)	Tema (nøkkelord)

Videre plasserte jeg de ulike temaene i ett nytt skjema med en kolonne for Livsstilsendringsprosjektet (L.P.) og en for Kunstnerisk prosess (K.P.)

Totalt ble det 102 forskjellige temaoverskrifter. Noen temaer var gjennomgående i materialet, mens andre temaer ble nevnt få ganger, som i seg selv er et funn.

Underveis i analyseprosessen, ble det nødvendig for meg å også transkribere forestillingen ”Kroppen min Vol.2”, for å kunne analysere denne fra et kunstfaglig perspektiv.

Planen var å gjøre en tematisk fremstilling av analysen. Men når jeg begynte å skrive tvang det seg frem en narrativ form. Jeg vil likevel hevde at jeg holder meg innenfor prinsippene for en fenomenologisk analyse, ved at den er deskriptiv og ikke bringer inn en teoretisk drøfting (Creswell,2013).

ANALYSE

Jeg har valgt en narrativ fremstilling av analysen. Dette på bakgrunn av at dette er veldig personlig materiale. Jeg ønsker å bruke materiale jeg har på en slik måte at leseren kan klare å få et bedre bilde av hvordan min prosess har vært. Jeg ønsker også å begrunne dette valget med at det ikke er uvanlig at prosjekt som dette presenteres med en narrativ fremstilling (Vassenden, 2013).

Jeg vil starte analysen med å gi en kort oppsummering av hvordan jeg ser prosessen nå i retroperspektiv.

En oppsummering av prosessen

Mitt masterprosjekt har i grunn vært to forskjellige prosjekter. I den ene delen så har jeg livsstilsendringsprosjektet, hvor jeg har hatt fokus på kosthold og trening. Denne delen omhandler min hverdag og hvordan jeg i løpet av et år forandret meg. I løpet av denne

prosessen oppsto det mange tanker og opplevelser som jeg skriver om, men også tanker jeg hadde før prosjektet og i ettertid.

Den andre delen av masterprosjektet er den kunstneriske prosessen. Altså hvordan jeg kom frem til mitt kunstneriske produkt.

Dette har vært et krevende prosjekt. Jeg har brukt alle mine krefter på å gjennomføre det.

Livsstilsendingsprosjektet har vært grunnlaget for mitt kunstneriske produkt. Arbeidet med å lage en forestilling ut av mine opplevelser i livsstilsendingsprosjektet var målet. Men dette viste seg å bli svært krevende, da disse to prosjektene gikk parallelt.

Den aller største delen av hele prosjektet mitt var livsstilsendingsprosjektet mitt. Det var her jeg skulle samle inn alt jeg til slutt skulle lage en forestilling av. Jeg loggførte det jeg kunne, og opparbeidet meg mange plandokumenter, notater, manuskripter og idékart i løpet av denne tiden. Jeg hadde gitt meg selv en frist på 9 måneder. Tanken var hele tiden å avslutte livsstilsendingsprosjektet etter 9 måneder. Da ville jeg ha et nytt ytre og mye materiale å lage forestilling av. Intensivperioden for teaterutviklingen skulle vare fra livsstilsendingsprosjektet tok slutt og frem til forestillingen skulle spilles. Samtidig skulle jeg intensivere masteroppgaveskrivingen, men slik skulle det ikke bli.

Det som det hele resulterte i var at jeg ble syk eller lettere sagt deprimert. Jeg sto igjen som nedbrutt og utbrent, med depresjon og spiseforstyrrelse. Det var ikke lenger mulig for meg å avslutte 9 måneders-perioden da jeg burde, fordi jeg ikke følte jeg hadde kommet i mål.

Derfor måtte jeg utsette det hele til at prosjektet gikk over ett helt år. Masteroppgaven ble ikke levert fordi jeg ikke hadde noe å skrive om. Livsstilsendingsprosjektet ble varende frem til siste uken i prosjektet, like før eksamensforestillingen. Og produksjonsprosessen med forestillingen fikk gradvis kortere tidsrom. Jeg sleit med å finne ut hva som hadde hendt med meg, og hvorfor ting var som de var. Dette gikk ut over forestillingen. Prosessene forandret seg radikalt gjennom hele prosjektet. Det gikk opp for meg at min kunstneriske prosess kom for lite i fokus. Man kunne begynne å ane hva forestillingen skulle bli i slutten av prosjektet, da jeg kunne se hva livsstilsendringen endte i.

Problemene oppsto hyppig i den kunstneriske prosessen min. Jeg laget mange tekster, øvde inn sekvenser, laget oversikter og lister, skrev ned idéer som dukket opp underveis, men neste uke ble disse fjernet. De representerte ikke lenger mine opplevelser av prosjektet. Ikke nok til å bygge forestillingen på.

I løpet av hele prosjektet har jeg lært mye om meg selv og fått kjenne på mange sider av meg selv. Den opprinnelige planen var ikke å spille forestillingen slik den ble. Jeg hadde ikke et ønske om å være så ærlig og personlig på scenen som det faktisk ble til slutt. Men forestillingen ble en ærlig fortalt historie om en person, altså meg selv, som fortalte hvordan jeg hadde det. Jeg sensurerte ikke bort tabutemaer og det såre. Jeg var åpen om det som var vondt og hva jeg gikk rundt å følte på. Jeg spilte ingen karakter på scenen, jeg var meg selv og fortalte mine egne historier. Når jeg sier at jeg ikke spilte en karakter på scenen, mener jeg at det i teater er karakteren som er i fokus. Teater er fiksjon som spilles for et publikum. Da jeg ser på resultatet av mitt endelige kunstneriske produkt, er det tydelig at jeg ikke spilte i en fiksjon. Jeg var tilstede, som meg selv. Jeg pratet om meg selv mens publikum lyttet. Det var på en annen side ikke et foredrag om mitt prosjekt. Det var en forestilling. Så hvor ligger dette kunstneriske produktet i scenekunstheltet?

Analyse av videologg

Denne teksten er bygget opp som en kronologisk narrativ av det jeg finner i de transkriberte loggene, (VL) med noen utvalgte sitater. Underveis i teksten forsøker jeg å analysere prosessen og antyde noen funn.

Proessen er i gang

Etter den første uka i prosessen spilte jeg min første Bare Flaks forestilling, uten alkohol. Guttene i gruppa pratet om prosjektet jeg nå var i gang med og tullet med det. De i publikum som ikke hadde sett "Kroppen min Vol.1", fikk en innføring i dette også. Det var en morsom kveld med mye god impro. Etter forestillingen ville folk prate med meg om prosjektet mitt. De fleste hadde vært og sett forestillingen min og syntes det var både spennende og nytt. De fortalte meg at de var imponert over meg og at det jeg gjorde var viktig. Så ville de også tulle med meg om de skulle skjenke meg og kjøpe drikke til meg osv. Jeg måtte bare le det bort. "Føler meg stolt av prosjektet mitt, men jeg føler meg også litt lei meg. En stor overgang." (VL3)

En annen ting er at jeg ikke trengte Imodium før jeg gikk på scenen denne kvelden. Imodium er et legemiddel for akutt dårlig mage. Noe som jeg har slitt med før jeg skal på scenen, i en lengre periode. Imodium var også en stor del av forestillingen.

Jeg ser av disse loggene at jeg nevner dette med alkohol, og at jeg hadde klart å endre drikkevanen. Videre ser jeg at positiv respons på prosjektet betyr noe, men samtidig kan jeg ane en sårbarhet; "Jeg føler meg også litt lei meg".

Det å ta bilde av meg selv i speilet hver dag var noe jeg bestemte meg for tidlig i prosjektet. Da kunne jeg se forandringene på kroppen underveis. Tanken var at disse bildene kunne bli en del av forestillingen. De kunne stilles ut i rommet eller brukes på scenen.

Det blir vanskelig å se disse klippa. Lage utdrag fra dette. Ta bilde hver uke?

Kan bli viktig for prosjektet. Jeg håper jeg kan se forskjellen. (VL4)

Jeg ble inspirert av å lese om andre som hadde gått igjennom en livsstilsendring. Jeg gledet meg slik til å stå på scenen om 9 måneder med en kul forestilling og en ekstremt trent kropp.

Jeg har 9 måneder på meg til å forandre min kropp. Til noe annet og med det så kommer det mye forandringer jeg må gjøre med meg selv. Det er det som kommer til å bli spennende.

Derfor jeg lager logg, for å kunne se, dokumentere det. Jeg føler meg veldig bra. (VL6)

Her finner jeg en bevissthet rundt dokumentasjonen av forskningsprosessen, både bildedokumentasjon og videologg. Der er også tydelig at jeg har motivasjon både for livsstilsendringsprosessen og den kunstneriske prosessen med en ny forestilling i disse tidlige loggene.

En kveld i oktober mens jeg sto på scenen med Bare Flaks og improviserte en scene, måtte jeg kle av meg.

...og guttene fikk sjokk. Magen var borte. Har ikke strippa før nå.

Tok av meg og folk jubler. Ting har forandra seg... (..) Jeg er stolt. (VL20)

I denne loggen kommer det frem både at livsstilsendringsprosjektet hadde begynt å gi resultater, og at jeg kjente meg stolt.

Det begynner å bli vanskelig

Senere i prosjektet ble det mer av det å legge frem progresjonen i prosjektet og hvor langt man hadde kommet med våre kunstneriske produkter, for klassen, lærere og veiledere.

Grunnen til dette var at vi alle skulle forsikre oss om at ting går fremover. Det ble etter hvert

noe som bekymret meg mye. I mitt hode hadde jeg klart for meg hva jeg skulle gjøre i disse fremleggene. Hvordan prosjektet fungerte. Tanker om hvordan forestillingen skulle arte seg og produseres frem. Men på denne tiden var hovedfokuset å forandre kroppen. Det var ikke mye å si om verken oppgaven eller kunstprosessen min. Hver gang jeg skulle presentere noe fikk jeg nesten sammenbrudd. Jeg klarte ikke å få frem det jeg tenkte på. Hvor jeg var i prosjektet og så videre. Loggene for denne tiden viser tydelige spor av at det ble vanskelig å holde fokus på de to prosessene samtidig, og at jeg kjente et forventningspress.

Føler at alle er kritiske. Det tåler jeg ikke sånn som det er nå. Folk forventer for mye av meg!
(VL20)

Jeg ser av loggene at jeg ble provosert, jeg følte aldri at jeg hadde noen utvikling i prosjektet. Fokuset mitt var livsstilsendringen. I fremleggene følte jeg meg dum, noe som gikk ut over selvfølelsen min. Jeg ville bare slippe å ha fremlegg. Slik at jeg kunne få gjøre det jeg driver med i stedet. Det gikk lange perioder mellom gangene jeg dukket opp på skolen. Slik at jeg slapp å gå hjem fra skolen nedbrutt og frustrert. Videre ble det tydelig at jeg syntes det var vanskelig å ta imot veiledning.

Godt å ha litt press på seg, men det har jeg da for faen hver dag. Det er ikke så lett det jeg holder på med. Det tar bare veldig lang tid. Du ser ikke resultatet før du faktisk ser det. Jeg er bare lei av å legge frem ting og føle meg dårlig når jeg går der ifra. Jeg sier selv ifra når jeg vil ha veiledning.. () Det er en grunn til at jeg ikke får sove om nettene. (VL20)

Hittil i prosjektet hadde jeg jobbet mye. Jeg trente mye og gikk på lavkarbo-diett. I loggene kan jeg lese at humøret var ganske langt nede. Jeg var sliten og var veldig streng med meg selv og de rundt meg. Jeg hadde blitt min egen største kritiker. Jeg følte at jeg måtte gjøre alt perfekt til enhver tid. Jeg tenkte; ”Denne gangen skal jeg faktisk gjennomføre noe. Det kommer til å bli bra.” Etter hvert måtte vi også lage en blogg hvor vi skulle lage innlegg fra prosessen. Jeg gikk fra å ha veldig lyst til å dele min reise gjennom dette kunstprosjektet i en blogg til å nekte å dele min progresjon med noen. Jeg var blitt redd for tilbakemelding i frykt for at disse skulle demotivere meg. For meg var det viktig å holde livsstilsprosjektet gående.

Som improvisatør og komiker er jeg vant til å stå foran andre mennesker. På en måte så utvikler meg hver gang jeg står på scenen.

Hele min hverdag var blitt et prosjekt med trening, spesiell mat og jeg var blitt lite sosial. Nærmest alt ble dokumentert på videologg. Det jeg dokumenterte skulle brukes i en forestilling som jeg laget på egenhånd. Jeg hadde høye tanker om forestillingen jeg skulle lage av alt dette materiale. Den skulle bli helt genial, noe som ingen har sett noen gang tidligere. Jeg stilte meg selv mange spørsmål underveis i videologgene. Hva har skjedd med meg? Hva har skjedd fysisk og hva har skjedd mentalt? Jeg gledet meg til å sette i gang å analysere klippene i teaterprosessen.

Forestillingen vil være en historie, hvor jeg er meg selv, og alt jeg har loggført vil være del av forestillingen. Hva er den perfekte kroppen? Hva er meningen med livet? (...) Meningen med livet. Jeg skal si deg meningen med livet, slik jeg ser det her og nå. Vær glad i den du er, hver glad i de du møter, pass på de som trenger hjelp, vær raus, omsorgsfull, vær ydmyk. Meningen med livet er kjærlighet. Ikke få andre mennesker til å føle seg dårlige. Livet er en lek og snart er det slutt. (VL20)

Etter hvert i prosjektet hadde jeg forandret meg. Fysisk, men i større grad mentalt. Jeg begynte å savne den gamle Thomas. Jeg savnet det å kunne gjøre hva jeg ville uten å ha store bekymringer. Motivasjonen ble vanskeligere å finne. Humøret var konstant dårlig. Jeg sultet meg selv og trente flere ganger hver dag.

Et menneske har nok av bekymringer. Det har jeg hatt hele livet. Bekymrer meg alltid over ti ting samtidig. Nå har jeg litt ekstra. Jeg føler det er vondt å ikke gjøre det jeg vanligvis pleide å gjøre før. Men det er en viktig del av prosjektet. Å føle en forandring. Skulle gjerne sett større forandring. (VL25)

Tilbakemeldingene fra folk var mange. Mange har vist interesse og mitt prosjekt. Folk liker det jeg gjør. Dette er et livsstilsendingsprosjekt som mange har prøvd seg på selv, prøve å se bedre ut, bli sunnere, men jeg gjør dette som et kunstprosjekt.

Av å lage videologg dukket det stadig opp tanker og ideer om forestillingen jeg skulle lage. Jeg stilte ofte meg selv spørsmål for å finne ut av hvordan jeg hadde det. Jeg spurte meg selv om jeg var lykkeligere nå enn det jeg var før prosjektet startet.

Nei. Jeg er ikke lykkeligere nå. Har jeg høyere selvtillit? Nei. Har ikke det. Mange tenker at man får bedre selvtillit av å trene og prestere, jeg synes det er kult å få til ting, men jeg er ikke i nærheten av målet. Hvis jeg hadde problemer før så kunne jeg koble ut gjennom å være sosial og gjøre helt andre ting. Nå er trening og kosthold en kjempestor del av dagen min.
(VL27)

Jeg ser av loggene at jeg savnet tiden før prosjektet da jeg kunne spise og drikke hva jeg ville. Jeg kunne være med på sosiale ting uten å ha press på meg til å gjøre ting perfekt. Jeg brydde meg veldig mye om prosjektet mitt. Jeg hadde fått oppleve hvordan det var å være sulten. Jeg hadde blitt mye slankere. Hvis jeg var sliten så dro jeg på trening for å få energi av treningen. Hjemme så begynte prosjektet å påvirke samboerskapet med kjæresten min. Det var vanskelig. Vi var begge veldig slitene etter jobb og trening. Vi kunne ikke spise den samme maten. Men jeg forsøkte å være positiv, og motivere meg selv til å holde meg til planen min. Før jeg gikk inn i prosjektet var mine tanker at man skal være fornøyd med den kroppen man har. Det skal ikke være nødvendig å trene for å se ut på en spesiell måte. Så lenge kroppen ikke sliter helsemessig eller med sykdommer.

Tidligere har jeg brukt min utrente kropp for å få publikum til å le. Ved å bruke humor og selvironi.

Jeg ville undersøkt om gresset var grønnere på den andre siden. Om man er lykkeligere og har høyere selvtillit, om man får til flere ting når man trener og spiser på den måten jeg gjør.

Min personlige trener satte meg på diett og har fått meg til å fokusere på å prestere. Det har vært en helomvending, hvor man må tenke at man skal får det til, eller er det bare å gi opp.

Jeg ville virkelig gjennomføre prosjektet mitt. Skrive en oppgave om det er en ting. Men selve livsstilsendringen og forestillingen er noe helt annet. Men det var alltid i tankene at jeg måtte stille meg selv spørsmål og dokumentere underveis. Det kunne bli avgjørende for oppgaven min.

Det begynner å rakne.

Like før jul gikk jeg inn i en veldig tung periode. Prosjektet hadde blitt en stor belastning i livet mitt. Det hadde tatt overhånd. Jeg klarte ikke lenger å ha oversikt over hvor jeg var i prosjektet og følte ikke jeg hadde kontroll over mitt eget liv. Jeg stilte høye krav til meg selv. Jeg tillot meg ikke å vike fra planen min. Etter hvert gikk jeg på en stor smell. Jeg ga blaffen i treningstimer med personlig trener. Jeg kastet meg over mat som jeg ikke fikk lov til å spise. Jeg begynte å miste trua på prosjektet mitt. Jeg var overbevist om at hvis jeg spiste noe jeg

ikke skulle eller hvis jeg ikke trente, da ville det være katastrofalt. Da ville det ta lengre tid å forandre kroppen min. Min tanke var at folk ville bli skuffet over meg. Jeg følte ikke jeg kunne ta det opp med klassen, min personlige trener eller kjæresten min. Folk vil ikke høre mer på klaginga mi. Slike utskielser måtte jeg holde meg unna.

Jeg klarte ikke lenger å få i meg det jeg burde i dietten. Jeg skulle få i meg 1000kcal per dag. Kroppen min forbrenner 1750kcal kun ved å være i live. I en veldig lang periode fikk jeg kun i med 600kcal per dag. Jeg ble fristet av annen mat, men i stede for å spise denne maten droppet jeg heller måltidet, slik at jeg ikke skulle spise noe som var feil. Etter hvert følte jeg mer og mer at kroppen min ble syk, slik dette sitatet viser.

Det er noe feil med meg, føler jeg. Har nesten en spiseforstyrrelse. Jeg ser på meg selv på en annen måte enn det jeg gjorde før. Jeg har blitt påvirket av å ha jobbet med dette. Man måler seg opp mot andre, og blir mer bevisst på hvordan jeg fremstår og ser ut og at det er viktig. Startet prosjektet med å tenke at jeg skal være meg selv og holder på, men det er vanskelig. Jeg vil gjøre dette perfekt, men jeg tror ikke jeg får gjort det perfekt. Det er en del ting som skurrer. (VL31)

Jeg hadde blitt deprimert. Jeg var konstant nedfor. Jeg fant ikke lenger lyspunkter i hverdagen. Men stadig dukket det opp nye idéer til forestillingen og til oppgaven. Men jeg klarte ikke å sette meg ned for å skrive ned tankene mine eller lage noe ut av det. Jeg var stresset for at jeg ikke ville klare å gjennomføre prosjektet mitt. Jeg fikk ikke sove og jeg hadde dårlig samvittighet for ting jeg gjorde og ikke gjorde. Jeg var veldig streng mot meg selv. Jeg følte meg mislykket i alt jeg foretok meg. Men jeg bestemte meg for å fortsette. Dette var tross alt mitt eget prosjekt hvor jeg skulle forandre kroppen min så mye som overhode mulig innen en viss tid.

Det skal være motiverende å trene og spise og alt det der, det skal være gøy, jeg vet det skal være vondt og tungt å trene og holde det gående, men når jeg sliter så mye som jeg gjør nå så vet jeg ikke om det er verdt det. (VL33)

Loggene rundt juletider viser tydelig at prosjektet hadde begynt å ha en innvirkning på livskvaliteten min. Frykten for at jeg ikke kom til å klare å ha en forestilling om dette prosjektet begynte å melde seg. Forestillingen skulle da vel ikke handle om at jeg ikke klarte å gjennomføre det. Folk forventer å se en ny Thomas. Ikke bare at jeg hadde brukt fryktelig

lang tid på å bli litt slankere. Jeg følte ikke at jeg kunne prate med noen om problemene mine. Ikke en gang til en lege. For jeg visste at det var noe feil med meg. Jeg hadde fått en spiseforstyrrelse. Men det var ikke anoreksi eller bulimi. Jeg klarte ikke lenger å forholde meg til lavkarbo-dietten, jeg klarte ikke å spise de tingene jeg burde. Men ønsket heller ikke å spise ”vanlig” mat i frykt for å legge på meg og måtte ta igjen dette med enda mer trening. Derfor spiste jeg heller ingenting.

Jeg ser altså i loggene fra denne tiden at jeg hadde en opplevelse av at det begynte å rakne på flere plan. Livsstilsendingsprosjektet gikk ikke etter planen og det er spor i loggene av at også det kunstneriske prosjektet var i fare. Det blir tydelig at det på denne tiden var vanskelig å takle eget forventningspress og forventninger jeg trodde andre hadde til meg. I den videre narrative fremstillingen av meningsinnholdet i loggene blir det synlig at prosjektet også gikk utover privatlivet.

Min kjæreste og jeg ble begge veldig ulykkelige etter hvert. Slik kunne jeg ikke leve lenger. Det ble bestemt at jeg ikke lenger skulle tenke på dietten. Fra nå av skulle jeg spise hva som helst og trene like mye. I noen dager forsøkte jeg dette. Det var som om et fjell hadde blitt løftet av mine skuldre. Jeg spiste mer, men jeg spiste likevel ikke i nærheten så mye som jeg burde spist. Jeg tenkte at hvis jeg bare spiser vanlig sunn mat og trener hver dag så ville jeg få resultater av det også. For de fysiske resultatene ville jeg ha. Jeg måtte ha de for i det hele tatt ha noe å lage forestillingen av.

Jeg har ikke fulgt dietten, men jeg har spist det jeg har hatt lyst på og hverdagen har blitt enklere når jeg ikke har følt meg så pressa. (VL34)

I noen dager gikk jeg rundt og følte meg mye friere i forhold til å spise hva jeg selv ville. Men dette ble ikke langvarig. Tankesettet mitt var fremdeles fastlåst på å forandre meg så mye som mulig. Det ville gå raskere om jeg holdt meg til dietten. Like raskt som gleden kom tilbake til meg forsvant den igjen. Og nå ble det ille. Jeg hadde kastet bort flere dager på kroppsforvandlingen min, og nå måtte jeg ta igjen det tapte. Jeg følte meg bakpå hele veien. Tenk at jeg kunne være så dum å spise disse tingene. Jeg måtte nå trene ekstra lenge. Jeg ble motivert av tanken på resultatene jeg ville ha når jeg var ferdig. Det ville gå raskere hvis jeg holdt meg til dietten.

Det gjorde vondt i sjelen. Innerst inne så visste jeg at det viktigste er å være lykkelig og fornøyd med seg selv. Men jeg hadde et prosjekt å gjennomføre.

I en artikkel på en nettavis leste jeg om ei jente som hadde som hadde blitt syk av å trene og spise minimalt. Jeg følte dette var det som var i ferd med å skje med meg. I en annen artikkel leste jeg om et firma hvor alle de ansatte hadde blitt satt på en diett der de skulle spise minimalt og trene maksimalt for å få den perfekte kroppen. De var avbildet, de hadde alle sammen klart det. Dette plaget meg dypt. Men det var der jeg hadde lyst til å ende opp selv.

Jeg har veldig lyst til å gjennomføre dette så perfekt som mulig. Men jeg har ikke lyst til å oppleve den ulykkeligheten som jeg har opplevd. Selvfølgelig går det opp og ned. Men det har plaget meg veldig. (VL34)

Igjenn ble det tydelig i loggmaterialet at jeg hadde tanker om å gjøre begge deler av prosjektet perfekt. Samtidig som den psykiske belastningen prosjektet medførte blir synlig. I sitatet over bruker jeg ordet ”ulykkeligheten”. Opplevelsen jeg hadde i starten med å være ”lei meg”, får her et mye sterkere uttrykk. Sitatet og narrativet under viser også at det ble vanskelig å få tilbakemeldinger på endringene som skjedde med kroppen min.

Jeg fryktet hvordan forestillingen min ville komme til å se ut. Jeg hadde bestemt at jeg skulle være ærlig i min dokumentering av prosjektet, og da også i forestillingen.

Folk forteller meg at jeg har blitt veldig tynn. VL36

Tilbakemeldingene som jeg tidligere hadde synes var motiverende var nå blitt noe annet. Jeg hadde det ikke bra med meg selv. Jeg ønsket ikke å bli tynn. Jeg skulle bygge muskler. Jeg skulle jo bli større. Men uten næring vokser det heller ingen muskler. En hver tilbakemelding fra venner og kjente ble en belastning.

Forsøk på å få andre impulser

Jeg ble kontaktet av ei venninne, som studerer teater på universitetet. Hun spurte om jeg hadde mulighet til å bli med å utforme en teaterforestilling som hun hadde fått i oppdrag å lage for Psykisk Helse på UiA. Jeg tenkte det kunne være spennende. Kanskje det kunne gi meg en boost inn i min egen forestillingsprosess. Dessuten kunne jeg et og annet om psykiske plager. Vi møttes flere ganger for å skape idéer og teste ut ting på gulvet. Det var et spennende tema. Men gradvis hadde jeg ikke overskudd til å delta i dette prosjektet lenger og måtte melde meg ut av det. Jeg hadde nok med meg selv.

I loggene har jeg skrevet om forespørsler jeg fikk om å delta i prosjektet. Eksempelet over viser at jeg hadde lyst til å bidra og så det som en mulighet for å finne inspirasjon til min egen forestilling. Men som eksempelet viser, hadde jeg ikke krefter til å fullføre. Eksempelet under gir innblikk i en ambivalens, men denne gangen fullførte jeg oppdraget. Det er mulig at prosjektet nå begynner å fortone seg litt lysere.

Jeg ble spurt av en kunstner og tidligere klassevenninne om å være med som en gjennomgangskarakter i en performance på Aquarama i Kristiansand. Jeg takket ja. Jeg hadde så lyst til å bygge nettverk med folk som levde av kunstfaget. Noe jeg selv har hatt lyst til i lang tid. Etter en relativt kort innøvingsfase var det forestilling. Min karakter skulle geleide publikum gjennom hele badeparken. Mitt kostyme var shorts og en åpen korpsjakke. Folk kunne se meg nesten avkledd. Hvorfor hadde jeg sagt ja til denne forespørselen? Det siste jeg ville var at folk skulle se hvor langt jeg var kommet i kroppsforvandlingsprosessen. Jeg følte jeg hadde hatt nok tid på meg til å kunne å ha forandret meg ytterligere. Jeg måtte ta noen runder med meg selv. Tilslutt gjennomførte jeg forestillingen etter planen. Det var ingen som kommenterte meg.

På vei ut av den dype dal

Min personlige trener var flink til å motivere meg. Jeg ga alt på treninga, og lærte fort. Det får man mestringsfølelse av. Men jeg følte også at dette var det eneste jeg mestret på denne tiden. Tilbakemeldingene fra personlig trener var at han kunne se kjempeforandringer på fysikken min og ikke minst hvordan jeg gjennomfører treningen. Han forteller meg at det har vært en enorm kurve som har gått oppover. Jeg hadde lært meg ting som jeg umulig kunne klart å få til på starten av prosjektet.

Men fremdeles klarte jeg ikke å legge fra meg tanken om at det var sluttresultatet som var det viktige. Ikke hvor flink jeg var på selve treningen.

Det er undervurdert hvor vanskelig det er å komme seg på trening. Mentalt gjøre seg klar til å dra på treningssenteret. Bare det er et mål i seg selv. (...) Heldigvis nå så er jeg blid. Glad ting fungerer for meg. Det har ikke alltid vært sånn, så jeg håper det holder en stund til. (VL38)

Jeg bestemte meg for å se på det som en konkurranse hvor målet var forestillingen min. Jeg måtte trene som om det var en konkurranse. Jeg la stadig mer press på meg selv. I et forsøk på å motivere meg selv og holde fokuset på prosjektet.

Gradvis begynte jeg å merke forskjell på treningen. Jeg hadde blitt sterkere. Jeg så frem til å bli ferdig med treningsprosjektet. Jeg så for meg at hvis jeg fortsatte med hardtreningen så ville jeg komme til å se helt annerledes ut. Det hadde vært veldig spesielt. Men fremdeles var det en god del ting som bekymret meg.

En av de store bekymringene var å presentere prosjektet mitt, nok en gang, for klassen. Jeg hadde ikke skrevet mye på oppgaven, men jeg hadde opparbeidet meg mye empiri. Tidligere hadde jeg syntes det var veldig tungt å bli presset til å vise noe for klassen. Jeg følte ikke jeg klarte å ordlegge meg og få folk til å forstå de tingene jeg gikk igjennom. Kanskje fordi det var så privat, og fordi mye handlet om mitt eget følelsesliv. Noe som igjen fikk meg til å bekymre meg over forestillingen min. Om jeg ikke en gang kunne åpne meg for klassen, hva ville da publikum tenke?

Jeg følte jeg lå veldig langt etter med oppgaven. Jeg visste ikke hva jeg drev med. Det blir altså synlig i loggene at jeg nå også bekymret meg for den skriftlige delen av masterprosjektet, som den videre narrativet også viser.

Det har så langt i den narrative fremstillingen av datamaterialet blitt tydelig at jeg opplevde mye press i denne prosessen. Det er mulig at jeg hadde laget meg et prosjekt som var for stort til å gjennomføre innenfor den normale tiden. Når jeg leser disse loggene i ettertid, kan jeg forstå at anstrengelsen med å fullføre livsstilsendringen og samtidig planlegge en forestilling var mer en nok arbeid. Selv om jeg har anklaget meg selv for ikke å ha levert den skriftlige oppgaven tidligere, kan jeg nå forstå at jeg trengte avstand i tid til dette prosjektet før det ble mulig for meg å skrive om det.

Jeg hadde så mange bekymringer at det var vanskelig å sove om nettene. Ofte lå jeg i seks timer, mens jeg grublet over livet. Jeg hadde det ikke bra. Når man bekymrer seg så mye, så tappes man for energi. Dagene gikk og jeg var konstant sliten i hode og kropp. For første gang tok jeg det opp med den personlige treneren min. Han var veldig forståelsesfull, men han kunne fortelle at han ikke hadde merket noe til det på treningen. Han var veldig fornøyd med meg. Jeg var glad for å høre det, men bekymringene mine ble ikke borte av den grunn.

Hittil i prosjektet hadde jeg et fast treningsprogram. Jeg hadde laget meg skisser til hvordan forestillingen skulle bli og hadde begynt å lage et system for oppgaven. Prosjektet var allerede blitt veldig stort. Og fremdeles hadde jeg mye i vente.

Hvordan skulle jeg få tid og energi til å lage en forestilling og skrive en oppgave om hvordan jeg laget forestillingen, når jeg ikke en gang hadde begynt å analysere innleggene mine fra videologgen. Innleggene mine måtte struktureres i større grad. Jeg måtte stille meg selv konkrete spørsmål underveis. Hvordan føler jeg meg etter hver dag?

Føler meg oppgitt og nedbrutt. Føler at jeg har dårlig samvittighet for at jeg ikke har gitt mer. Jeg begynte å bekymre meg for måten jeg begynner å bli slank på. (VL44)

Målet mitt var ikke å bli tynn. Jeg skulle bli i god fysisk form og vel trent. Men på grunn av min spiseforstyrrelse kunne ikke kroppen legge på seg muskelmasse.

Jeg lot meg inspirere av Hollywood-skuespillere. Mennesker som forandrer kroppene sine for å kunne passe inn i rollene de skal spille. De fikk det til å se ganske lett ut.

En av disse som hadde hatt en kroppsforvandling er Hollywood stjerna Chris Hemsworth, som er en muskuløs actionhelt i filmer som Avengers. Jeg leste om hans neste film ”Heart of the sea”, hvor han gikk på slankediett i 90 dager for å kunne spille en skipsforliset mann. Han levde med en 500kcal per dag diett. Forandringen var enorm. Han levde på det samme som jeg. Ca 600kcal per dag. Jeg kunne bare glemme å legge på meg i vekt og muskler. Jeg hadde jo hatt et ønske om å spille meg selv på scenen, en karakter i god fysisk form med en vel trent kropp.

Jeg syntes i grunn det var fascinerende det jeg har lagt merke til, at skuespillere ser på det å forandre utseende som en del av jobben. Det har blitt en trend. Noen går på vanvittige dietter for å bli tynne, andre spiser for å bli tjukkere, og noen trener for å bli muskuløse.

Jeg bestemte meg for ikke å klippe skjegget mitt i løpet av prosjektet. Da kunne folk i det minste se en forandring på meg i forestillingen.

I loggene finner jeg også spor av lyspunkter og mestringsfølelse i prosjektet mitt. Jeg ble veldig stolt og glad den dagen jeg løp 1 mil for første gang. Da tenkte jeg at dette måtte jeg på en eller annen måte ha med i forestillingen min. Jeg laget et innlegg hvor jeg snakket til meg selv, som om det var fortiden som snakket til meg i forestillingen.

Husker du det Thomas? Den dagen du løp en mil for første gang? Husker du den følelsen? Det var mestring! Det føltes helt rått! Det går veldig opp og ned, men når slikt skjer så vet man at man kan få det til. Jeg kommer til å se ut slik som du gjør nå. (VL45)

Et lyspunkt var altså mestringsfølelsen jeg fikk ved å prestere fysisk, men jeg opplevde også lyspunkt i veiledningen, som neste passasje viser.

Min veileder ønsket å prate med meg om hvor langt jeg var kommet i forestillingsprosessen. Jeg møtte opp på veilederens kontor. Vi satt å snakket sammen om hva det egentlig er jeg vil gjøre. Jeg la frem noen forslag og vi snakket. Etter møtet hadde jeg mye inspirasjon og mange spennende tanker om forestillingen. Desto mer privat man er på scenen, desto mer interessant for publikum. Det skulle ikke være en forestilling som virket generaliserende, men jeg skulle fortelle min historie. Hva er egentlig å fortelle historier i teateret? Teateret er en sosialt situasjon. I mitt tilfelle ville jeg være hovedkarakteren i forestillingen min, publikum følger meg på min reise. Desto mer personlig skuespiller, desto mer personlig tilskuer. Opplever tilskuerne det samme? Får alle en god opplevelse? Karakteren jeg skal spille har jeg allerede jobbet lenge med. En karakter skal alltid gjennom en forandring.

Det ble tydelig i denne gjenfortellingen fra loggen at jeg fikk noen idéer til forestillingen. De kan se ut til at denne samtalen med veileder var viktig i prosessen med å arbeide med forestillingen. Gjenfortellingen fra idenotatet under viser refleksjoner jeg gjorde om forestillingen på dette tidspunktet i denne fasen.

Prosjektet mitt er at jeg lager kunst av å utsette meg for noe som blir til et verk. Kan man kalle det for "Bekjennelsesteater"? Er det en blanding av min dokumentasjon og kunst? Hvordan kan jeg gjøre private hendelser om til en scenisk hendelse? Er forestillingen en samfunnsanalyse? Hva skal alt betyr? Betydningsdannelsen kan være at jeg privat fører en samtale med verden rundt meg. Det er viktig at forestillingen ikke bare handler om meg selv. Det er en høyere mening. Dette må også være relevant for andre, men på hvilken måte? Hva skjer egentlig med det private i et kunstprosjekt? (Idenotat1)

Samtidig som det skjer en utvikling i planleggingen av forestillingen, begynner resultatene av livsstilsendringen å gi resultater slik avsnittet under viser.

Min personlige trener ønsket å måle nivåene i kroppen min, ved å ta en InBody-test på meg. Denne hadde jeg også prøvd for noen uker siden. Vi var begge spent på hva resultatet ville bli. En lapp kom ut av maskinen og den personlige treneren min kunne ikke tro det han så. Jeg hadde gått fra å ha en helsetilstand tilsvarende en 47 år gammel man, til nå å ligge på 32 år. Han hadde aldri sett maken. Det var store forandringer. Han roste meg og fortalte meg at det ikke er mange som klarer å konkurrere med meg på tredemølla. Jeg hadde veldig god kondisjon. Jeg følte meg lykkelig, og var stolt av meg selv og innsatsen min i prosjektet. Det ble en veldig bra dag. Men lykken varte ikke lenger enn noen dager. De neste loggene viser at jeg fremdeles slet med press og usikkerhet.

Jeg sleit med mange forskjellige dumme tanker. Jeg følte at alt sto stille og at jeg ikke kom noen vei. Jeg visste at jeg måtte få i meg mat. Ikke engang å spise mat fikk jeg til. Jeg følte ikke at jeg mestret noe lenger. Jeg var nedfor og stresset. Jeg hadde så mye jeg måtte gjøre, lage forestilling skrive oppgave, intensivere trening og være strengere på kostholdet. Jeg var ikke lenger sosial. Møtte sjelden venner.

Skulle ønske jeg visste hvordan dette prosjektet kommer til å ende. Hvis jeg bare hadde sett lyset i tunellen slik at jeg kunne jobbe mot det. Men jeg er så usikker. (VL50)

Jeg har et enormt press på meg selv. Jeg setter et stort press på meg selv av og til setter man så store mål. Mål som jeg ikke kan nå. Det gjør jeg ganske ofte. Jeg må prestere på mange fronter. Det er tungt. Jeg sliter med selvtillit. (VL51)

En av de faste tingene i uka var å holde improvisert humorshow med Bare Flaks hver søndag. Dette var noe vi hadde gjort hver uke i flere år. Det var alltid et høydepunkt i uken for meg. Men dette hadde nå gradvis begynt å forandre seg. Jeg begynte å grue meg til å opptre med dem. Jeg reflekterte en del over dette. Dette var jo det jeg elsket å drive med. Det var som om jeg ikke lenger hadde et ønske om å underholde folk lenger. Jeg var bekymret for at jeg gradvis skulle miste gleden ved å drive med improvisasjonsteater og humor. De tingene som hadde blitt en så stor del av meg. I loggene ser jeg at jeg forsøkte å være mer positiv. Jeg prøvde å overbevise meg selv om at ting kom til å bli bra igjen og at jeg kunne finne tilbake til engasjementet mitt.

Jeg vet jeg skal få det til. I mitt eget tempo. I min egen kropp og min egen tankegang. Jeg har trent og levd på diett i mange måneder. Jeg har forandret livsstilen min. Det er noe personlig, egentlig privat. Hva vil publikum tenke? Hva forventer publikum å se? Hvor stor forandring ønsker folk at jeg skal få til? Det bekymrer meg. (VL52)

Jeg ville gjøre forestillingen til noe stort. Jeg ville imponere med min enorme kroppsforvandling. Men jeg tenkte at jeg nå ikke kom til å få det til. Eller kanskje, jeg hadde jo noen måneder igjen. Jeg hadde gitt alt ut i fra de forutsetningene jeg hadde. Jeg ville bare ikke skuffe meg selv eller andre. Publikum ville komme til å se en forandring. Men en ekstrem forvandling ville det nok ikke bli. Derimot hadde jeg forandret meg veldig på den mentale siden prosjektet startet. Jeg var i gang med noe jeg aldri hadde gjort før. Jeg mente ennå at jeg jobbet med en tematikk som var viktig. Men tidligere kunne jeg tulle og ha selvironi med kroppen og livsstilen min. Jeg elsket å få folk til å le. Tanken i starten av prosjektet var at det ikke er viktig hvor mye man trener, man skal være glad i den man er. Være stolt av kroppen sin. Oppleve at det å være et menneske var en bra ting. At man ikke skulle skamme seg over den man er eller hvordan man ser ut. Det var dette jeg ønsket å belyse ved å gå inn i et livsstilsendingsprosjekt. Noe jeg ellers aldri ville gått inn i om det ikke hadde vært noe som var interessant i en kunstkontekst. Jeg ville finne ut hvordan folk hadde det på den andre siden av skalaen. Jeg håpet at jeg ville se forskjellene i slutten av prosjektet.

Jeg tror forestillingen min skal dreie seg om presset jeg føler på. Gjennom mine egne tanker og det presset som å ha et publikum gjør med meg. De har sikkert mange forventninger knyttet til visningen min. Folk forventer at jeg er totalt forandret. Jeg vet ikke hvordan jeg kommer til å se ut eller hvem jeg kommer til å være i mai. (VL54)

Den dårlige samvittigheten min var den mest dominante følelsen jeg går rundt med. Jeg har dårlig samvittighet når jeg ikke trener. Jeg burde jo bruke så mye tid som mulig på treningssenteret. Dårlig samvittighet når jeg ikke spiser det jeg burde og når jeg får i meg karbohydrater. Jeg har dårlig samvittighet når jeg går rundt på kjøkkenet å leitet etter ting å spise som jeg egentlig ikke har lov til. Jeg får også dårlig samvittighet for at jeg ikke får sove. Jeg ligger å analyserer og får en dårlig dag, dagen etter. Jeg får dårlig samvittighet når jeg sluppet av og ikke gjør noe nyttig. En av de tyngste følelsene er når kjæresten min kommer hjem fra en lang dag på jobb og ser at jeg ikke har fått gjort noe i løpet av dagen. Jeg er så langt nede. (VL54)

Alt er i ferd med å rakne for meg! Jeg orket ikke å spørre noen om råd eller hjelp fordi jeg føler jeg ikke har tid og energi til å forklare hvordan jeg har det. Det krever veldig mye av meg. Jeg kan ikke bremse prosjektet. Det har jeg ikke tid til. Jeg kan ikke sette meg ned å gråte. Det er bortkasta tid. Det er frustrerende å leve på denne måten. Jeg er ikke lykkelig. Jeg har forsøkt flere ganger å bli mer sosial. Komme meg ut blant folk og være med på ting. Men det ender som regel med festing og alkohol. Noe jeg virkelig ikke vil tenke mye på. Det er veldig slitsomt å støte på fulle folk. (VL54)

Jeg skrev mange konsepter og tekster som kunne bruke i forestillingen. Jeg kom inn på tanker knyttet til publikums forventninger og hva de ønsket å se meg gjøre i forestillingen. Jeg utviklet et konsept hvor dette var selve konseptet, jeg gjør alt publikum vil. Om jeg skulle spørre folk før forestillingen eller underveis i forestillingen. Et konsept der jeg skulle innfri alle publikums forventninger. Selv om jeg ikke ville komme til å klare det. Så skulle jeg gi alt for publikum. Det dette handlet om var forventninger som samfunnet har til temaet rundt kroppspress. At publikum var representanter for samfunnet. Det hadde vært spennende å se hva de mener, føler, tenker, når de tenker på mitt prosjekt og ser min forestilling. Dette konseptet la jeg etter hvert på is, og det ble aldri hentet opp igjen. Samtidig som tankerne rundt forestillingen fikk større plass, fortsatte jeg livsstilsendingsprosjektet. Dagene gikk veldig opp og ned. En dag var tung mens neste dag kunne være det motsatte.

Det er helt tydelig at det har skjedd noe med muskulaturen min. Jeg ser større ut. Jeg trente armer, bryst og rygg i dag og jammen klarte jeg pull-up også. Jeg fikk til tre etter hverandre i dag. Det har jeg aldri klart før. Det føles dessuten lettere å løfte vekter nå. Imponert av meg selv. Det er herlig. (VL58)

Ikke lenge etter klarte jeg på ny å løpe 10 km. Det hadde jeg lenge slitt med å få til. Det krever en enorm utholdenhet, ikke bare fysisk, men mentalt. Forrige gang løp jeg 10km på 66 min. Denne gangen klarte jeg det på 58 min. Jeg var veldig imponert over meg selv. Jeg beviste at jeg kunne få det til, nok en gang.

Noe som godt beskriver hvordan det var å holde på med dette prosjektet var svingningene i humøret mitt. En dag kunne jeg være veldig stolt av meg selv, for eksempel når jeg mestret noe jeg ikke trodde jeg kunne klare å gjennomføre. Følelsen av mestring fikk meg gjennom dagen. Neste dag kunne være det stikk motsatte. Jeg trodde virkelig på at desto mer jeg ikke trente, desto større vanskeligheter ville jeg få. Noe som resulterte i at jeg daglig hadde dårlig

samvittighet for de tingene jeg ikke hadde gjort, og det ødela store deler av prosjektet mitt. Jeg gikk med vonde tanker om meg selv. Jeg ble rådet av familie om å legge prosjektet litt til side og heller fokusere på de ting som gjorde meg glad. Jeg fulgte ikke dette rådet. Det ville være å kaste bort dyrbar tid. Hvis jeg skulle få gode resultater i prosjektet så måtte jeg holde meg til de tingene jeg gjorde. Jeg måtte trene oftere og lengre. Jeg så ingen lys i tunellen. Men jeg visste allerede at jeg hadde klart å forandre meg noe. Kroppen var ganske forandret og måten jeg tenkte på var forandret. Jeg hadde nå pålagt meg selv mange begrensninger. Men jeg hadde ikke forandret tankene jeg hadde før jeg gikk i gang med prosjektet. At det er et stort kroppspress i samfunnet, og at mange trener for å få en perfekt kropp, ikke for helsas skyld.

Det sa seg selv at hvis jeg skulle i gang med dette prosjektet måtte jeg virkelig gå inn for det. Jeg måtte tenke at jeg skulle klare det. Men nå ønsket jeg å være ferdig med prosjektet, komme seg gjennom og gjennomføre det.

Jeg har superlyst til å få gode resultater. Det handler om motivasjon. Det er veldig få ting i livet mitt jeg har mestret. Eller, jeg har gitt opp veldig mye. Jeg har ofte gitt opp. Denne gangen skal jeg ikke gi opp. (VL61)

Jeg fortsatte å slite med kostholdet mitt. Jeg tok ikke kontakt med folk om hjelp. Selv om jeg visste at det er mange som hadde mye kunnskap om trening og ernæring. Jeg var for stolt til å ta imot hjelp.

Jeg spiste fremdeles nesten ingen ting. Jeg følte ikke lenger det var noe jeg kunne spise. Da hoppet jeg bare over måltidet.

Jeg hadde blitt mye slankere og veide mindre. Jeg tenkte at da hadde jeg i det minste fått til noe, men samtidig følte jeg at dette ikke var sunt.

Kjæresten min forsøkte stadig å hjelpe meg. Hun ønsket å ha styring på maten. Hun ba meg spise når jeg ble sulten og ikke lenger tenke på hvilke mat som var riktig eller feil. Det tok en stund å komme inn i denne tankegangen. Jeg begynte å spise vanlig sunn mat med karbohydrater. Men jeg hadde store motstridende tanker. Jeg visste at dette var en vanlig sunn måte å få i seg nødvendig næring, men samtidig så måtte jeg holde meg unna karbohydrater for å få maksimalt resultat. Den dårlige samvittigheten var ikke til å holde ut. Det var en spiseforstyrrelse som gikk ut over selvfølelsen min.

Jeg ville ikke feile. Det hadde vært flaut å feile i mitt eget prosjekt. Jeg ville oppnå målet mitt i livsstilsendringen, i forestillingen og i masteroppgaven. Det var et tungt prosjekt jeg hadde gått i gang med. Det hadde gjort noe med meg. Jeg var forandret.

Tidvis hadde jeg hatt flere opphold i loggføringen min av prosjektet. Spesielt de periodene hvor livet var vanskelig. Jeg visste jo selv hvor viktig loggføringen ville bli for prosjektet mitt med tanke på forestillingen og masteroppgaven spesielt. Etter hvert hadde jeg nådd et punkt hvor jeg syntes det var forferdelig å dele og spille inn hverdagen min. Selv om det kun var meg selv som skulle se klippene i ettertid. Jeg mistet lysten til å prate til kameraet. Men gjorde nå et forsøk på å gjenopprette dette.

Tanker om forestillingen

Jeg hadde tatt tak i forestillingen min. Skissert ut en del ting som forestillingen kunne være. Jeg hadde vært i Oslo og sett en forestilling som ga meg mye inspirasjon. Jeg var blitt slappere i kostholdet og på trening, jeg trengte avstand til prosjektet. Jeg var ikke så streng mot meg selv lengre. Jeg spiste mer, men følte også at jeg ble tjukkere. Jeg forsøkte å holde vonde tanker unna. De tankene som fortalte meg at jeg var mislykket. Jeg hadde innsett at det ikke ville komme til å skje enorme forandringer med kroppen. Men hvis jeg nok en gang gikk i gang med en intensivperiode så kunne jeg hvert fall komme lenger enn om jeg hadde stoppet helt. Det var ikke lenge til jeg burde ha en arbeidsvisning for et publikum.

Jeg ønsket å gjøre dette skikkelig. Et ”extreme-makeover”-prosjekt. Men jeg følte nå selv at jeg ikke hadde vært ekstrem nok. Jeg klarte ikke å holde meg til planen min. Det var tungt og jeg ble nedfor. Jeg følte skam og nederlag.

Jeg stilte meg selv nok en gang noen viktige spørsmål, en reality check. Hva er det viktigste for meg? Hva er det viktigste i hverdagen? Hva er det viktigste i livet? Jeg ble lei meg og svarte ikke på mine egne spørsmål.

Jeg utforsket lenge hvordan jeg kunne lage forestillingen min. Det var en vanskelig prosess da jeg slet med både spiseforstyrrelse og depresjon. Mitt ønske var å lage en kritikerrost forestilling. Da innså jeg hva jeg måtte gjøre. I forestillingen min skulle jeg by på meg selv og alle mine feil. Forestillingen skulle være veldig personlig og gjerne flau. Historien jeg ville formidle var hva jeg hadde opplevd i prosjektet, men for at publikum skulle få bedre

kjennskap til meg så bestemte jeg at jeg samtidig skulle fortelle om livet mitt. Mange tanker dukket opp mens jeg arbeidet med dette.

Hvem er jeg? Hvorfor vil vi mennesker ha en annen kropp? Hva er det som skjer med oss? Vi må vise våre feil. Det er det alt handler om. (VL63)

Forestillingen skulle være så ærlig som mulig. Jeg ønsket ikke å ha et skille mellom meg selv og publikum. Jeg ville ha publikum plassert oppe på scenen sammen med meg. Jeg ønsket å fortelle historier. Og jeg ønsket å føre en dialog med meg selv i fortid. Ved hjelp av filmklipp og prosjektor i forestillingen.

I noen uker hadde jeg sett for meg at forestillingen skulle handle om hvor trist og tynn jeg hadde blitt. Jeg hadde merket at det gikk i den retningen. Men samtidig viser sitatet under at jeg hadde et ønske om å formidle noe annet. Jeg planla dessuten at dette innspilte sitatet kunne spilles av i forestillingen min. Som en link mellom fortid og fremtid, hvor jeg prater til meg selv i fremtiden.

17. Februar 2016, jeg vet ikke hvordan du kommer til å føle deg i dag Thomas. Jeg vet ikke hvordan du ser ut. Jeg vet ikke hvordan du har det. Men jeg bryr meg om deg. Du må ville det selv. Du må ikke la deg styre av andre. Ta glede i de små tingene og de tingene du får til. Ikke skam deg. Lykke til videre. Jeg håper du får de til å få øynene opp for hva som egentlig er viktig. At vi prøver å skape et lite felleskap. Hvor vi alle kan være bevisst på at vi ikke skal være så strenge mot oss selv. Vær glad i den du er. Ikke la Instagram styre livet ditt og hvordan du skal føle deg. Vær deg selv og vær stolt av deg selv, Thomas. Du har snart en mastergrad i kunsthøgskolen. Du har jobbet og slitt i et år. Du har hata mye av det og hatt mange nedturen. Men så har du fått til dette her. Sørg for at du har det bra. Du må ha det bra med deg selv. (VL64)

Denne talen som jeg holdt til meg selv, gir et innblikk i at jeg kjempet imot de negative tankene som i så stor grad hadde blitt en del av meg under livsstilsendringen. Sitatet viser at jeg fremdeles holdt fast ved de verdiene jeg hadde da jeg gikk inn i dette prosjektet.

En annen ting var at jeg hadde blandet inn en personlig trener i prosjektet mitt. Sitatet under viser at jeg også følte et ansvar overfor han, samtidig som det viser at jeg hadde kommet frem til en selvstendig vurdering av dietten jeg ble satt på.

Jeg vil ikke ødelegge karrieren hans ved å lage en forestilling om hvor trist jeg er. Treneren min er en veldig hyggelig fyr som har motivert meg masse. Saken er at jeg ikke har klart å følge opplegget, verken med mat eller trening. Lavkarbo-dietten var ikke dietten for meg. Dette er noe som hadde ført til at jeg ble deprimerert og fikk spiseforstyrrelse. Men jeg fortsetter likevel med dietten. (VL63)

Panikken tar meg

Mine tanker var splittet. Hva kunne jeg gjøre? Nok en gang ble livet for tungt. Det ble ingen flere logginnlegg på over en måned.

Når jeg da igjen tok opp loggføringen var det to måneder til jeg skulle levere masteroppgaven. Tre måneder til forestilling. Det var mange ting som skjedde i livet mitt. Jeg forsøkte å lage en forestilling, jeg forsøkte å lage en god masteroppgave og samtidig gjennomføre resten av prosjektet mitt. Men jeg følte ikke at det gikk fremover. Livet var tungt. Jeg levde under et enormt press fra alle kanter, og klarte ikke lenger å fungere. Alt ble så halvveis.

Denne følelsen fulgte meg i flere uker. Til slutt visste jeg at jeg aldri hadde vært så følelsesmessig utslitt.

Jeg vet ikke hvordan det skal gå. Jeg får faen ikke til en ting. Jeg har aldri vært så langt nede. Alt jeg prøver... jeg bare skuffer meg selv. Det er for mange forventninger. Der er altfor mange som... Jeg føler at det er et sinnsykt press... Jeg har ikke noe mer å si. (VL66)

Ikke lenge etter fikk jeg mitt livs første panikkanfall. Det ble utløst av en budrunde på et hus. Men det var tydelig at dette måtte dreie seg om flere ting. Jeg var utslitt, nedbrutt og stesset. Jeg klarte ikke å gjøre annet enn å ligge i fosterstilling og gråte. Jeg var så redd. Pulsen min var høy. Jeg brøt helt sammen. Det hadde blitt for mye for meg. Jeg hadde nådd et punkt hvor jeg måtte få alt ut. Jeg var overarbeida. Jeg tålte ikke mer stress. Dette hadde bygget seg opp over lengre tid. Jeg følte meg så dum. Jeg hadde ikke pratet skikkelig med noen om problemene mine. Prosjektet mitt hadde blitt så stort og tungt. Jeg hadde gått mange runder med meg selv. Jeg slet med alt i livet. Forestillingen, treningen, spisingen, oppgaven, jobben som teaterinstruktør, og jeg sleit med forholdet. Det var ikke slik før.

Jeg er redd for å legge meg. Jeg er redd for å stå opp. Jeg er redd for å ikke spise nok. Jeg er redd for å ikke være god nok. Jeg er redd for å fremstå som en idiot. I yrket mitt i teateret. Redd for at jeg skal vise en forestilling som bare var fjas. Jeg er redd for å skrive en oppgave som ikke blir anerkjent, som ikke blir sett på som en fullverdig masteroppgave, at den er for

dårlig. Jeg er redd for hva folk sier om meg. Hva folk på treningssenteret tenker om meg. Jeg er redd for at når jeg endelig er ferdig med prosjektet, at jeg sitter å er skuffet over meg selv. Jeg har alltid vært skuffet over meg selv. Jeg vet ikke om jeg får det til lenger. (VL67)

Depresjonen vedvarte. Jeg ble nødt til å spørre etter en psykolog. For jeg var ikke lykkelig. Jeg var aldri glad. Jeg tenkte at jeg skulle ønske at jeg ikke var meg. Sitatet under viser at jeg var kommet til et punkt hvor jeg angret på hele prosjektet.

Jeg skulle ønske at jeg aldri starta på kunstfag. Jeg vet ikke en gang om teater er noe for meg. Jeg vet ikke om det er det her jeg burde drive med. For det tar knekken på meg. Jeg blir mer og mer deprimert for hver dag som går. Livet mitt er så uklart. Jeg prøver så godt jeg kan å få i meg næring. Men jeg får ikke i meg mat i det hele tatt. Som betyr at jeg ikke kan regne meg å legge på meg muskler. . (...) Jeg føler ikke at jeg er god nok. At jeg ikke er flink, at jeg ikke får til ting, at jeg er dum. (VL68)

Jeg visste ikke hvordan forestillingen skulle være. Men jeg tenkte at jeg først ville finne ut av det når jeg spilte den. Egentlig så skulle jeg hatt en visning allerede, men siden jeg hadde så mange problemer ble det ikke noe av. Jeg skulle spille forestillingen kun en gang, under eksamenen min. Hovedfokuset nå var å få skrevet ferdig masteroppgaven, selv om jeg ikke hadde forestillingen ferdig. Dette ble selvfølgelig veldig vanskelig da jeg ikke hadde klart for meg hva det var jeg skulle skrive om. Dette utløste enda flere følelsesmessige sammenbrudd. Kjæresten min ble veldig bekymret for meg. Det var lite noen kunne si for at jeg skulle få det bedre. Jeg turte ikke prate med veiledere eller de andre i klassen. Jeg skjønnte ikke hvordan jeg skulle klare å bli ferdig med prosjektet mitt.

Livet er forferdelig nå. Jeg har vært mye lei meg opp i gjennom årene. Det sitter fremdeles i meg. Det går ikke en dag uten at jeg er lei meg, virkelig lei meg. Jeg må prate med noen. Når livskvaliteten er så lav så har det gått for langt. Det er egoistisk, men jeg føler ikke jeg har noen mening lenger. Jeg er så forbanna lei av å være meg selv. (VL68)

Jeg klarte ikke lenger å se de positive tingene i livet mitt. Selv om det var mange flotte ting. Jeg skulle gifte meg.

Jeg hadde nå innsett at jeg ikke kunne klare å få oppgaven ferdig i tide. Uansett ville dette være bortkastet, siden jeg ikke visste hvordan oppgaven skulle ta for seg. Jeg ville nå fokusere på å få forestillingen ferdig, spille den i juni og eventuelt også ha den muntlige eksamen da

også. Men denne tanken ble også håpløst, da den muntlige eksamen bygger på masteroppgaven. Jeg kunne levere til jul om et halvt år, men forestillingen måtte spilles nå. Slik at jeg kunne avslutte prosjektet mitt.

Jeg hadde slitt meg helt ut gjennom et helt år med blodslit. Nå gruet jeg meg veldig til å fortelle folk at jeg ikke kom til å klare å levere oppgaven i tide. Hva ville familien min si?

Jeg bekymrer meg så veldig. Hele tiden. Jeg klarer ikke å være meg selv lenger. Jeg er bare ulykkelig hele tiden. Til og med når jeg nettopp har sikret meg fast jobb, jeg er ikke glad engang. Dette prosjektet har ødelagt meg. Jeg føler meg som en taper. Folk kommer til å bli så skuffet over meg. Jeg orker ikke mer. (VL69)

Jeg klarte ikke å prate med veiledere eller mine lærere. Den eneste jeg følte jeg kunne prate med var en kamerat av meg. Jeg ringte han og fortalte situasjonen min. Han lyttet til alt jeg hadde å si om hvor tungt jeg følte alt var. Han rådet meg til å slutte å sette så høye krav til meg selv. Jeg over-analyserte alt rundt meg og jeg følte ikke at jeg klarte å koble av.

Forestillingen nærmer seg

Jeg bestemte meg for å legge alt annet til side for å prøve meg frem på gulvet. En øving hvor jeg var helt alene og kunne jobbe med forestillingen i samme lokale jeg skulle ha forestillingen. Inne i et stort scenerom på Agder teater. Her kunne jeg spille og her kunne også publikum få plass til å sitte tenkte jeg. Jeg bestemte meg på å prøve å gi slipp på all selvsensur. Jeg skulle la ordene flomme ut av meg i en times tid.

Jeg lot kamera gå under denne øvingen. Jeg visste ikke hva jeg ønsket å gjøre eller hva som kom til å skje. Jeg lovet meg selv å være ærlig og åpen. Jeg skulle formidle tanker, følelser og erfaringer jeg hadde opplevd i løpet av året som hadde gått. Jeg måtte late som jeg hadde publikum tilstede.

Ved å dokumentere denne prøven har jeg kunnet se tilbake på hva som ble sagt og hva som hendte under denne prøven, for så å skrive en transkripsjon av dette. Ut i fra transkripsjonen har jeg sammenfattet i en tekst hva som ble sagt og gjort, men har fjernet denne fra oppgaven, da jeg heller ønsket å fokusere på min transkripsjon av en endelige forestillingen. Det viktige var at jeg hadde en prøve. Etter prøve følte jeg meg mer bevisst på formen og konseptet.

Jeg hadde altså hatt min første prøve på noe som kunne bli forestillingen min. En konklusjon var at jeg nå var bevisst på at jeg kunne klare å gjennomføre en forestilling. Jeg var stolt av

meg selv, og tanken var nå å benytte meg av improvisasjonsteknikk for å skape en her-og-nå opplevelse for publikum, som bokstavelig talt skulle være en her-og-nå opplevelse. Jeg ønsket ikke å øve inn noe, jeg ville heller ikke benytte meg at de tingene jeg fortalte i prøven på selve forestillingen. Forestillingen skulle være autentisk i sin form. Et personlig møte med meg. Jeg var spent på om jeg kom til å klare å være like åpen med et publikum tilstede.

Jeg var nå bevisst på mine egne tanker i forhold til kunstkonteksten, dette kunne faktisk bli et kunstnerisk produkt.

Forestillingen nærmet seg, og logger fra denne perioden gir et innblikk i den psykiske belastningen jeg opplevde.

Av logg fra 18.mai 2016 kommer det frem at jeg var utbrent. Jeg var ute å så på 17.mai-toget og følte meg veldig utilpass, jeg opplevde at alle så på meg og det likte jeg ikke. Jeg fikk høy puls og hjertebank. Det virket som om alle som sto rundt meg stirret på meg, det samme skjedde når vi dro for å kjøpe mat. Folk stirret på meg hele tiden. Jeg er ikke lenger bekvem med hvordan jeg ser ut. Jeg har tenkt mye på forestillingen min. Hvordan den kommer til å bli, jeg har bestemt at det skal være en ekte skildring av mine opplevelser og hvordan jeg har følt meg. Ekthets-faktoren dukker opp når jeg står der, foran publikum. Hvilket betyr at jeg skal improvisere rundt tingene jeg har jobbet med på scenepreven tidligere. Jeg tenker det kommer til å bli kult.

Jeg har endelig bestilt time hos en psykolog. Det er alt for mange ting som rører seg i hodet mitt. Jeg har begynt å tenke på ting som skjedde for flere år siden. Våkner brått opp om natta i panikk. Jeg husker plutselig den gangen jeg holdt på å bli skutt i forsvaret. Det var et uhell hvor en av mine medsoldater fyrte av et skudd som suste forbi hodet mitt. Det fikk en del konsekvenser for han. Men for min del så har det gått veldig bra, jeg har ikke tenkt på det før nå. Dette må jo være et tegn på at det er noe galt med meg. At jeg er utbrent eller noe slikt.

(VL71)

Loggen fra 22.mai 2016 beskriver en spesiell dag. Denne dagen var veldig spesiell. Jeg skulle være konferansier under åpningen av eksamensfestivalen sammen med Bare Flaks. Vi skulle lede publikum gjennom åpningsprogrammet for festivalen og underholde litt innimellom.

Dette var en jobb som vi hadde påtatt oss for lenge siden. Men jeg klarte ikke å gjennomføre denne jobben. Jeg trakk meg like før vi skulle gå på scenen. Jeg hadde et sammenbrudd. Jeg var redd, kvalm og svimmel. Jeg begynte å gråte foran bestevennene mine. Det var et slags angstanfall. Kameratene mine forsøkte å trøste meg. En av de hadde en liten plastikkfugl i

lomma. Han ga den til meg som om jeg var et lite barn. Han ba meg ha den med hjem, kanskje den kunne være til trøst.

Jeg skammet meg over at jeg ikke klarte å i det hele tatt prøve å gjennomføre oppdraget. Konferansierrollen er noe jeg er veldig god på til vanlig. Men prosjektet mitt har gjort noe med meg. Det følte vondt med oppmerksomhet. Jeg var ikke slik før. Jeg har aldri opplevd noe slikt før. Jeg hadde så lite selvtillit at jeg ikke trodde det var mulig å gjøre. Humøret mitt var jo også en del av det. Jeg var ikke glad, det hadde jeg ikke vært på lenge. Det ble til at jeg dro hjem og la meg. Jeg måtte roe meg ned. Jeg ble heller ikke med på improshow den kvelden. Jeg turte ikke vise meg for noen. (VL72)

Gjennombrudd.

Her beskriver jeg de siste forberedelsene til forestillingen og refleksjonene jeg gjorde underveis:

Eksamensfestivalen for kunstfag ved Universitetet i Agder var i gang på gamle Agder teater. Om noen få dager skulle jeg ha forestillingen min. Jeg anså livsstilsendringsprosjektet som avsluttet. Jeg kunne ikke forandre kroppen ytterligere på de få dagene som var igjen. I løpet av de siste månedene hadde jeg gått igjennom hver logg jeg hadde spilt inn. Nå var det på tide å sette forestillingen. Jeg likte enkelheten i den formen jeg hadde prøvd ut tidligere på gulvet. Jeg visste ikke helt hva jeg skulle kalle den formen der og da. Men det gikk ut på å fortelle om meg selv, ting jeg hadde opplevd og hva de resulterte i. Jeg følte det var en veldig sterk opplevelse å stå på scenen alene, i det enorme tomme scenerommet på gamle Agder teater. Siden jeg ikke følte jeg kunne bruke mer tid på å skape noe annet og enda mer stilig, så jeg bestemte jeg meg for å fortsette i den retningen jeg allerede hadde prøvd ut. Jeg ville prøve ut konseptet mitt en gang til, nå gjerne med noen få publikummere til stede. Jeg ønsket å vise noen av videologgene mine på skjerm, men de var veldig lange, så jeg bestemte meg for å redigere de litt kortere, så de kunne være brukbare. Dette resulterte i 3 redigerte videoopptak. Jeg ville finne ut hvordan jeg ønsket at scenen skulle se ut. Hva var det som kunne brukes for å gjøre forestillingen til noe mer enn at jeg står alene i et stort rom og prater? Jeg ønsket å ta med meg objekter som hadde betydd mye for meg i løpet av året og noen ting jeg hadde brukt. Jeg samlet sammen alle treningsklærne mine, løftestropper, treningshansker, drikkeflaske, proteinpulver, notater og den lille plastikkfuglen. Jeg hadde ingen klare tanker om hva disse tingene kunne brukes til, men jeg ønsket å ha de der i tilfelle jeg skulle trenge de.

Jeg fikk tak i lyskastere og prosjektor. Lyset fungerte i og for seg, men det så ikke så fint ut. Men jeg tenkte at dette kanskje er et bilde på hele prosjektet mitt. Det var et grumsete lys, ikke hele scenen ble dekket. Jeg bestemte meg for å plassere lyskasterne på gulvet. Det bryter med fiksjonen, at man kan se at der står det en lyskaster. Den ble en del av sceneinventaret. Jeg plasserte et bord midt på gulvet. På lageret fant jeg en omkleddningsstativ av hvitt stoff. Kanskje jeg kunne bruke denne til noe. Jeg lekte meg litt frem med forskjellige skyggespill, men kom ikke frem til noe jeg mente var meningsfylt. Bortsett fra at det kunne relateres til kropp, i det at det var et omkleddningsstativ.

Tekniske løsninger

Prosjektoren var innviklet. Jeg hadde ikke mye kunnskap om hvordan jeg kunne bruke den best mulig. Jeg ønsket å spille av videoklippene mine. Jeg utforsket forskjellige bakgrunner hvor jeg kunne spille av klippene, men endte opp med å prosjektere det på det store svarte brannveggen ved scenekanten. Det ble et ganske uklart bilde, da prosjektorer fungerer best på hvit bakgrunn. Men også dette følte jeg sa noe om selve prosjektet og forestillingen. Den var diffus og uklar. Det ble et røft og nakent bilde.

Jeg skjønnte at jeg ikke kunne styre videoer fra scenen, da trengtes mer kunnskap om kabler og tekniske ting. Videoene skulle styres fra bak der publikum skulle sitte. Da ble bilde på prosjektoren klarest.

Jeg ble også nødt til å filme forestillingen min, da denne måtte brukes for å se tilbake på i forhold til utsatt eksamen. Jeg tok kontakt med to kamerater, Jørgen Bäckmark og Fredrik Landmark. De var folk jeg stolte på kunne gjøre en god jobb selv om jeg aldri hadde jobbet med disse slik tidligere. Jeg ønsket ikke å ta kontakt med andre som kjente meg bedre, som mine nærmeste kamerater. Jeg fordelte oppgavene med filming og teknikk. De takket heldigvis ja til å være med under forestillingen.

Jeg hadde en plan om å invitere noen fåtalls mennesker til og komme å se en prøve. Men så ombestemte jeg meg. Jeg ville at forestillingen skulle være så autentisk som mulig. Jeg ville at det som oppsto på scenen var helt ekte. Det som skjer det skjer. Jeg gikk gjennom konseptet mange ganger i hodet. Dette skulle ikke ble en vanlig forestilling, slik jeg hadde sett det for meg fra starten av. Situasjonen min var at jeg nå hadde mange vonde ting i livet. Det hadde skjedd mye med meg det siste året. Det var disse historiene jeg ville formidle. Men jeg hadde ikke manus. Ettersom jeg føler meg trygg på improvisasjon, det vil si at det å være på en scene uten å vite hva jeg skal si er noe jeg kan. For første gang i prosjektet var jeg sikker

på hva jeg skulle gjøre. Jeg skulle være meg selv, og fortelle om hva jeg hadde opplevd. Det var veldig mye jeg kunne pratet om. Det å velge ut hva jeg skulle prate om ønsket jeg ikke å gjøre. Det som skjer det skjer. Det er en risiko for at jeg ikke får sagt noen av de tingene som vil gjøre forestillingen min til det lille ekstra. Men likevel var jeg ganske trygg på at jeg ville klare å gi publikum en opplevelse ved å snakke om mine opplevelser. Derfor ble det ingen flere prøver. Jeg ville ikke øve inn noe, da dette ville være feil i forhold til min visjon av det jeg ville at denne produksjonen skulle være.

Forestillingen skulle vare i ca. 1 time. Det var viktig for meg å passe på at jeg ikke snakket for lenge om uvesentlige ting, hvis jeg i det hele tatt kom til å gjøre nettopp det. Jeg bestemte at jeg måtte ha noen holdepunkter, for meg selv i forestillingen. Ved at Jørgen, som hadde ansvar for filming, kom inn på scenen hvert 15. minutt kunne jeg vite hvor lang tid jeg hadde igjen. Publikum ville også komme til å se kamerateknikeren på scenen, dette kunne være åpent for tolkning for publikum. Men min tanke var at det var et bilde på alle den dokumenteringen jeg har gjort i løpet av året, men også at det å bli filmet var et bilde på det samfunnet hvor den perfekte kroppen er i høysete med Instagram og snapchatkulturen.

Jeg hadde laget flere manuskripter til forestillingen min. Men disse var kuttet vekk for lengst. De var ikke nok ektefølte.

Det handlet om her-og-nå. Det ekte møtet mellom meg på scenen og publikum. Jeg skulle prate direkte til publikum. Jeg skulle ikke legge skjul på at vi var samlet i dette rommet her-og-nå. Forestillingen skulle på en måte formidles gjennom improvisasjon med faste holdepunkter. Ikke improvisasjon på den måten at jeg brukte fantasien på å finne opp ting. Jeg skulle fortelle en historie, men jeg skulle ikke finne den opp. Jeg skulle hente frem hendelser og følelser fra empirien min. Jeg følte meg trygg på at jeg skulle klare å å plukke ut ting jeg hadde opplevd i gjennom året der og da. Uten forberedelse på innholdet.

Jeg var noe nervøs de siste dagene før eksamen. Jeg hadde det ikke bra verken mentalt eller fysisk. Jeg var utmattet og nedfor. Som en måte å prøve å få selvtilliten min opp igjen, søkte jeg meg frem til noen videoer med Per Fugelli. Det var en trøst i de tingene han beskrev i videoene, med hovedpoeng om at man er god nok. Jeg tok ordene til meg. Jeg så videoen gang på gang. Jeg ble inspirert av talen han holdt. Det var jo nettopp dette jeg manglet. Opplevelsen av å være god nok.

Jeg bestemte meg for å se om disse videoklippene kunne brukes i forestillingen min. Jeg prøvde de ut med prosjektoren. Jeg syntes det så veldig kult ut, og det han sier føltes som noe

som kom til å bli viktig for meg der jeg nå var i livet. Jeg bestemte meg for å bruke minst ett av klippene mot slutten av forestillingen min.

Denne beskrivelsen viser at jeg gjorde dramaturgiske forberedelser og vurderinger, og la en scenisk ramme for forestillingen. På dette tidspunktet stod det klart for meg at jeg kom til å gjennomføre en forestilling. Til tross for en relativt nedbrutt psyke kom altså dette gjennombruddet i den kunstneriske prosessen. Før jeg oppsummerer analysen, vil jeg analysere selve forestillingen.

Analyse av forestillingen ”Kroppen min Vol.2”

Forestillingen ble filmet, og filmen er transkribert. Filmen og transkripsjonen er datamaterialet for denne delen av analysen.

Forestillingen ”Kroppen min Vol.2” spilles inne i scenerommet på gamle Agder Teater 02. juni 2016. En enorm brannvegg henger 3 meter over scenegulvet. Midt på scenegulvet står et bord og en omkleddingsstativ i hvitt stoff. Ved siden av står det en stor Ikeapose med forskjellige objekter. Lyskastere på stativ som dekker sceneområdet står på strategiske plasser og fullt synlige for publikum. Publikum sitter på stoler i to avdelinger. Publikum kommer inn og setter seg og får beskjed av teknikeren om å skru av mobiltelefoner. Jeg entrer scenen iført en klovnenese og en gammel slitt brun dressjakke. Jeg står å ser på publikum en stund før jeg tar av meg jakken og klovnenesen. Jeg legger de på gulvet. Jeg tar opp mobilen min og sjekker den, legger den sammen og legger mobilen på bordet. Så legger jeg armene i kryss og ser ut over publikum

Folk kjenner meg som improvisatør og komiker i Bare Flaks. Det har vært knyttet mye oppmerksomhet rundt forestillingen min gjennom intervju i avisa. Jeg antok at mange av publikummerne forventet å se meg gjøre noe humoristisk. Derfor kom jeg inn på scenen i klovnekostyme. Det er den personen mange kjenner meg som. Jeg blir stående å se ut over publikum en stund i stillhet. Jeg søker etter blikk-kontakt hos flere. Ved at jeg allerede i starten tar av meg klovnenesen sier jeg samtidig at dette ikke blir den type forestilling. Det handler også om å kaste masken, og bare være seg selv. Jeg kler på en måte av meg, bokstavelig talt, for publikum. Tanken er at jeg med dette sier at det ikke er fiksjon. De ser på,

mens jeg formidler. Samtidig blir jeg privat, ved å ta opp mobilen min, se på den og legge den vekk. Som om det er noe helt ordinært og en hverdagslig setting.

Det første jeg sier er:

Mitt navn er Thomas Behrendsen Lien. Og jeg er... (Lengre pause, ser ned). ... deprimert. Jeg vet ikke helt hvor lenge det er siden at jeg begynte med det. For noen uker siden ringte jeg moren min og spurte ”mamma, har jeg vært deprimert hele livet?” Og da svarte hun; ”Det kan godt hende”. Jeg vet ikke hva som gjør det, men greit, ja, jeg er en følsom fyr. Jeg tar meg ganske nær av ting. Jeg er redd for å gjøre feil. (KM2 s.1)

Her blir jeg personlig. Allerede her vet publikum at jeg er ærlig, noe som er viktig for meg å understreke. Det er en stor frykt knyttet til det å være helt åpen og ærlig om sine svakheter, hvis det da sees på som svakheter. Folk får et inntrykk av at det er meg som privatperson som står på scenen. Ikke en karakter. Det de bevitner er Thomas her-og-nå. Depresjon, ekte følelser og det at noen forteller om at de er redd for noe, er tabu-temaer.

Ved å gjøre dette helt i starten av forestillingen gjør at jeg kan gi slipp på eventuell nervøsitet. Jeg har på en måte allerede fortalt hva ”feilene” mine er.

Jeg forteller at jeg de siste ukene har følt redsel for å gå på scenen sammen med Bare Flaks, noe som var en uvanlig følelse for meg. Det er det jeg hadde drømt om å gjøre hele livet, å underholde folk. Men nå følte jeg at jeg ikke klarte å gjøre det lenger. Jeg sleit med følelsene mine.

Ved å prate om hvordan jeg hadde det følelsesmessig, opplevde jeg gradvis at nervøsiteten min forsvant litt etter litt. Jeg følte allerede her at jeg hadde klart å bli komfortabel på scenen. Jeg hadde formidlet at jeg var meg selv og ikke en karakter. At det jeg fortalte var ekte og at det var her og nå. Jeg hadde alles øyne rettet mot meg og de lyttet til de tingene jeg sa. Ved å ha et her-og-nå konsept i forestillingen, reflekterte jeg underveis rundt tanken om at hva som helst kunne skje, med tanke på publikum. De kunne muligens begynne å småprate seg imellom, siden formen var så åpen. I en vanlig teaterforestilling gjelder fiksjonskontrakten, men dette var ikke en slik forestilling. Dette var ikke fiksjon. Det var her-og-nå. Jeg pratet direkte til de som var der. Denne formen var mer åpen, i henhold til kontakten med publikum. Derfor opplevde på dette tidspunkt at det ville bli spennende å se hvordan publikum kom til å oppføre seg underveis.

Den siste tida så har jeg opplevd litt for mye uvanlige ting. Ting som ikke skjer så ofte. Jeg skal for eksempel flytte fra Kristiansand. Vi driver å byr på hus, vi har lyst til å kjøpe hus. Jeg har ikke 2 millioner kroner. Men vi prøver, vi kommer til å være gjeldsslaver resten av livet. Det er så rart å flytte til en ny plass og ikke vite hvordan det er der. Begynne på nytt. Når jeg føler at jeg har så mye bra her. Før jeg kom til Kristiansand, et av de mørkeste øyeblikkene, tida i mitt liv. Å jammen kom ikke den tiden tilbake. (KM2 s.2)

Det var avgjørende at publikum ble bedre kjent med meg. Forestillingen skulle ikke oppfattes som noe som kun var tiltenkt de som kjente meg eller visste om meg fra før av. Jeg fortalt om følelser og tanker jeg hadde om ting som foregikk i livet mitt. Ved å gjøre dette håpet jeg at publikum i løpet av forestillingen hadde dannet seg en oppfatning om hvem jeg var både på godt og vondt. Jeg måtte være så ærlig som mulig.

Jeg forteller at jeg det siste året har gått siste året mitt på Kunstfag Master ved Universitetet i Agder og at det har vært et krevende år for meg, ikke bare på grunn av prosjektet mitt men også fordi jeg aldri hadde vært spesielt flink på skolen. Jeg fortalte at jeg alltid hadde følt at folk var smartere enn meg. At jeg trengte mer tid på å forstå ting enn andre.

Erfaringene fra skolen som jeg delte hadde preget meg i flere år, samtidig var disse historiene også enkle å relatere seg til. Det er tanker og følelser som de fleste mennesker har opplevd i perioder i livet. Ikke at man var flink eller mindre flink på skolen, men at vi sammenligner oss med andre. Det er slik jeg opplevde det, at vi alle har noen ting tilfelles, noe vi alle tar del i slik vi lever i dag, vi er gode på å sammenligne oss selv med andre. I dette øyeblikket gikk det opp for meg at vi alle var i samme båt, publikum og jeg. Vi var tilstede i samme rom.

Jeg har det siste året hatt mitt masterprosjekt. (peker opp på det store svarte brannteppe på scenen.) Sånn ser det ut, et stort svart, ganske dystert område til tider. (publikum ler) Til tider.. Det har gått ut på å skifte livsstil. Jeg hadde lyst til å se hvor mye jeg klarer å forandre kroppen på, opprinnelig på 9 måneder. Jeg klarte jo ikke å bli ferdig, jeg måtte utsette det til å gjelde ett år. Og i dag er det ett år og seks dager siden jeg begynte på dette prosjektet.
(KM2 s.2)

For at publikum skulle danne seg et bedre bilde av prosjektet mitt, fortalte jeg hvor lenge jeg hadde holdt på med dette. Publikum måtte forstå at det hadde vært en lang periode for meg, med tanke på at jeg hadde slitt meg gjennom året med blod, svette og tårer.

Videre begynner jeg å ta for meg masterprosjektet mitt. Jeg følte det var på tide, for til nå hadde jeg forsøkt å få publikum til å bli bedre kjent med meg.

Jeg forteller at jeg tidligere hadde en livsstil som gikk ut på å dra på byen fire ganger i uka. Jeg spiste heller ikke sunt, og hadde unngått trening i 10 år, helt siden jeg var i forsvaret. Jeg forklarer at jeg i starten satte meg noen krav jeg skulle leve etter. Ett av de var å trene regelmessig. Jeg skulle holde meg unna alkohol og forandre kostholdet mitt.

Gjør det ekstremt. Det er da du ser resultatene, det var mitt utgangspunkt, det ville jeg ikke gi slipp på, dette er master i kunsthøgskolen, dette er en stor jævla greie. (publikum ler) For meg er det det. (...) Så jeg vil gjøre det bra ved å gjøre det skikkelig. (KM2 s.3)

Som man kan se i sitatet over fikk jeg en stor respons med latter. Det var noe jeg ikke var forberedt på å få. Jeg ble rett og slett litt satt ut da det hendte. Jeg mente ikke å fremprovosere latteren. Når det hendte ønsket jeg raskt å komme meg tilbake til det jeg pratet om.

I ettertid så ser jeg at dette var en viktig del av forestillingen min. At forestillingen hadde rom for latter. Ellers ville det ikke blitt den forestillingen det ble. Fordi jeg selv hadde det så tungt at jeg ikke klarte å tenke at historiene jeg fortalte eller situasjonen min der-og-da kunne oppfattes som humoristisk. Videre i forestillingen hendte dette flere ganger at publikum lo, det ble gradvis en trygghet for meg. Men dette kommer jeg tilbake til senere i denne analysen.

Jeg vet ikke når jeg begynte å bli deprimert... Sånn dypt, dypt deprimert. Jeg tror det var tre måneder siden. Siden da, så har alle dagene vært mørke. Jeg har fått angst for å stå foran masse folk. (står å ser mot publikum – de ler) (KM2 s.3)

Enda en gang kommer det høylytt latter fra publikum. For der står jeg jo, på scenen med ett fullsatt publikum som ser på meg. Det er vanskelig å analysere hva som hender med meg i dette øyeblikket, men muligheten er der for at jeg "la opp til" latteren. Som komiker har jeg gjennom mange år gjort meg erfaringer om hvordan jeg kan få latter. Kanskje var det dette svunne talentet som hadde kommet tilbake til meg. Det er klart at publikum ler, i en slik personlig og dyster forestilling. De må ha pusterom og avbrekk fra handlingen.

Hver dag så har jeg laget videodagbok. Hver, unnskyld uttrykket, jævla dag har jeg filmet ansiktet mitt som har fortalt hvordan jeg har det, hva som har skjedd – og dette må analyseres! (liten pause) Man kan bli ganske gæren av det; å se seg selv. 356 klipp av seg selv som klager. (publikum ler) Kanskje det er selvforskyldt, men jeg føler meg virkelig ikke bedre etter å ha sett på meg selv. (KM2 s. 3)

I sitatet over kan man tydelig se at jeg selv ser det komiske i det jeg forteller, ved å fortelle ekstremversjonen. For det var det det var. Men det er også noe annet som oppstår, i sitatet ljuger jeg. Den reelle situasjonen var at jeg ikke hadde filmet så mange klipp av meg selv. Jeg filmet ikke hver dag, selv om det var slik det føltes for meg. Til nå hadde arbeidet med å se igjennom klippene vært en enorm påkjønning for meg. Det hadde vært forferdelig for meg å se meg selv på skjermen og forsøke å analysere det.

Saken var nå at jeg hadde begynt å gå vekk fra min egen ærligheten i forestillingen. Hva ville nå komme til å skje? Jeg tok meg selv i å tenke denne tanken i det jeg sa den. Jeg følte meg plutselig nervøs, jeg blir stående en stund i stillhet før jeg kommer på at jeg hadde jo bestemt meg for å vise videoklipp fra videologgene. Som avtalt med teknikeren skulle jeg sette meg ned når jeg ønsket at han skulle sette på neste klipp. Det ble redningen.

Klippet som ble satt på viser sammen-klippet materiale fra de aller første dagene i videologgene mine.

Transkripsjon av videoklipp 1 (VK1):

Ja, da er prosjektet i gang. Prosjektet hvor jeg skal føre en videodagbok hver dag i 9 måneder. I går hadde jeg forestillingen min på Kilden. Det gikk veldig bra og jeg er veldig fornøyd. *(reiser meg opp, og går litt rundt på scenen. Ser ned på hendene mine. Lener meg på det hvite forhenget og ser på filmen.)* Jeg jogga herfra til NRK-bygget og tilbake igjen. Jeg stoppa flere ganger for å brette meg. Jeg var jo på byen i går, hadde en liten feiring. Jeg har ikke drukket alkohol i dag. Hatt en veldig bra dag, etter joggeturen var jeg så sliten at jeg la meg og sov. Og i morgen er planen å stå opp tidlig, ta en joggetur, også begynne å titte litt mer på hvordan jeg skal lage denne mat, eller nærings... eemmm... liste. Eller hva det nå kalles. *(litt latter fra publikum. Jeg har reist meg, og står med hendene i lomma med ryggen til publikum).* Så jeg alltid kartlegger hvor mye jeg får i meg hver dag og hva jeg trenger. Jeg skal også forsøke å bestille en legetime for en fullsjekk av kroppen min og se hvor dårlig form jeg egentlig er i. *(setter meg på scenekanten med ryggen mot publikum.) ”*

”Hey. Dag 2 er ferdig. Emmm... jeg sto opp sent i dag, sliten, støl i kroppen etter jogginga i går. I dag tok jeg fire-fem slurker med cider, kanskje ikke så lurt. (*jeg reiser meg og går mot midten av scenen*) Jeg kan lage meg noen ordentlige middager fremover, jeg tror det blir viktig. Jeg må lage da en plan for alle middager de dagene som kommer som jeg kan følge. Det er mye enklere å gjøre det jeg gjør. Jeg hadde mange muligheter til å dra på byen. (*jeg går bak det hvite forhenget*) Det er en fest på Østria i kveld. Det var konsert med kameratene mine. Jeg ble bedt ned på Charlies. (*jeg tar meg til panna, står og ser på videoen*) Men jeg sa nei til alt. (*pause med snufsing*) Jeg kunne selvfølgelig dratt på de, men saken er at jeg skal prøve å ikke drikke. (*ser ned i gulvet*) Da er det... jeg blir frista. Jeg frister meg selv til å drikke alkohol. (retter på skjegget og barten) Så det er litt vanskelig. (*pause*) Det er lørdag. Det er litt rart å bli invitert på mange fester uten å tenke at det er greit. (*tar opp noen ark som ligger på gulvet, og ser på de. Kameramannen kommer på scenen og filmer nært.*) Siste jeg vil er å bli frista til å drikke. (Kameramannen rygger vekk igjen) Det irriterer meg litt at (*legger arkene ned, tar hendene i lommene, går litt rundt med blikket ned.*) jeg vet selv at jeg ikke skal drikke alkohol, men så sier jeg alltid til meg selv «det gjelder bare øl». Men det er jo alkohol generelt. (*går mot scenekanten, hendene på hoftene*) I morgen er det Bare Flaks igjen. Det blir første Bare Flaks hvor jeg ikke skal drikke alkohol. Jeg føler meg veldig stolt over prosjektet mitt, men jeg føler også at jeg er litt lei meg. En stor overgang. (VK1)

Som man kan se i transkripsjonen over beveger jeg meg ofte til forskjellige områder på scenen, samtidig som filmen ruller på brannveggen. På den måten så ble jeg også en tilskuer til det som ble vist i filmen. Mitt fokus var å la fokuset ligge på filmen. Det var viktig at publikum fikk med seg hva som ble sagt i de første dagene av prosjektet for å få et innblikk i hvem jeg var for ett år siden. Jeg ønsket å utforske om det kunne oppstå et uforberedt samspill mellom hva jeg gjorde og filmen. Selv om jeg hadde redigert disse videoklippene tidligere husket jeg ikke innholdet eksakt, heller ikke ansiktsuttrykk fra videoen. Jeg hadde fokus på å lytte til filmen. For så å kunne ta opp tråden der filmen sluttet. Når jeg ser dette i ettertid ser jeg at jeg skapte levende stillbilder på gulvet underveis i filmen ved å lene meg på omkleddingsstativet, sette meg på scenekanten med ryggen mot publikum, ta meg til pannen når det er snakk om at kameratene hadde invitert meg med på fest. Ved en tilfeldighet tar jeg opp et ark fra posen på gulvet og ser på det, i det samme øyeblikk som jeg i filmklippet prater om å bli invitert med på fest. I dette øyeblikk kommer kameramannen inn på scenen og filmer meg nært, samtidig som jeg i filmen sier at det siste jeg ville var å bli fristet til å drikke alkohol. Videoklipppet avsluttes, og jeg står igjen alene på scenen.

Jeg vet ikke hvor det kommer fra. Det skal sies, jeg er sønn av en øl-brygger. (publikum ler)
Det har vært mitt miljø. Det har vært plassen hvor jeg føler meg bra. På fest. På byen. Man bli veldig, man blir venner når man møter hverandre på byen; når man drikker sammen. Det har vært veldig lite nye bekjenskaper det siste året. (KM2 s.5)

Som man kan lese i sitatet over så var alkoholavvendingen en stor del av prosjektet mitt. Ikke nødvendigvis på grunn av selve alkoholen, men heller de tingene som er rundt. Jeg hadde vært en del av kultur-og utelivet i byen i flere år. Det var her vennegjengene var samlet. I planleggingsfasen, før jeg gikk i gang med livsstilsendringsprosjektet, var det alkoholavvendingen som var den store snakkisen i vennegjengen min. Det var det som ble snakket mest om, og dette fokuset fulgte meg gjennom hele prosjektet. I et avisintervju dagen før forestillingen uttalte jeg flåsete at jeg nå hadde vært på begge sider av drikkeskalaen. Både alkoholiker og tørrlagt. Jeg valgt å være åpen om nettopp dette i avisen og i forestillingen min. Det var som en endt sirkel, fordi jeg ett år tidligere viste forestillingen ”Kroppen min Vol.1”. Det var nettopp dette som hadde vært hovedtematikken i den forestillingen. Min usunne livsstil og fasinasjon for alkohol. Det hadde vært tungt å forsøke å holde seg unna alkohol i ett år. Spesielt i de følelsesmessig nedbrutte periodene i prosjektet.

I løpet av prosessen, så må jeg innrømme det at når man er deprimert og føler seg alene, man føler seg ubrukelig, dum, man klarer ikke å gjennomføre skoleoppgavene sine. Man klarer ikke å gjennomføre jobben sin. Man klarer ikke å være like underholdende sammen med venner som før- så drikker man. Jeg har drukket 10 ganger. 10 ulovlige ganger har jeg unnet meg alkohol i år. Det skulle ikke være noen ting. Prosjektet er jo ”Huge Fail” (slår armene opp i lifta og på låret) allerede. Så går man å... så går det og surrer «Men prosjektet er jo ødelagt allerede. Du fikk det ikke til, din dumme faen» (publikum ler) Og jeg koder ikke, det er veldig tungt i lengden. (...) Det går litt utover stemningen i huset. Men sånn har det altså vært. Det har gått utover jobben, skolen, forholdet mitt. Det har blitt rart. (tar opp hånden for å sjekke om den skjelver). Skjelver jeg nå? Det er veldig rart å bare være seg selv. (setter meg på stol på scenen) (KM2 s.5)

Sitatet over viser at jeg omfavner oppdagelsen om at jeg kan tørre si ting som de er. Her er en av de, i mine øyne, mest ærlige partiene i forestillingen. Publikum har lov til å le, det er ubehagelig å stå der å bryte seg helt ned. Som man kan se i sitatet fra transkripsjonen så er det ubehagelig å fortelle noen av tingene. Kroppen min begynner å skjelve, og jeg lager et poeng ut av nettopp det ved å kommentere at jeg skjelver. I tillegg går jeg enda dypere i meg selv, og formidler at det er veldig rart å bare være seg selv, i den betydning at jeg nå har vist fysisk

redsel og ubehag rett foran nesen på publikum. Fra dette punktet i forestillingen følte jeg at det var lite som kunne skje som jeg ikke ville komme til å takle.

Et nytt videologgklipp spilles av på brannveggen. I løpet av denne filmen får publikum se og høre flere sider av meg. Jeg tar for meg treningsprosessen og forandringer på kroppen.

Jeg har lyst til å trene hele tiden. Det føles veldig bra, også føler jeg en forandring i kroppen min. (kommer inn igjen med et bord) Og det er liksom det som har vært det store da. Kom det til å skje? Dette er min tredje dag uten sukker. Det går fint å løpe fem kilometer, en halv mil. Det er bare.. det er bare slitsomt. (...) Jeg holder på helt til jeg ikke orker mer. Så går jeg hjem. (VK2)

Samtidig som filmen ruller rigger jeg i stand et bord og viser hvordan man blander en proteinshake. Dette ble en egen liten historie i seg selv midt inne i forestillingen. I den mystiske posen som hele tiden har ligget på scenegulvet tar jeg opp alt som trengs for å blande proteinshake. Jeg tar opp flere bokser med proteinpulver, og en liten eske med påskriften "Fired Up 2.0". Jeg blander både shake og energidrikk og drikker litt av begge.

Jeg hadde en forhåpning om at publikum skulle klare å følge med både på skjermen og det jeg gjorde på scenen. Selv om de som satt på de bakerste stolene kanskje ikke fikk med seg alt. Saken var at jeg ikke hadde planlagt at jeg skulle gjøre denne delen i forestillingen. Men jeg hadde tatt med meg mange av de tingene jeg hadde brukt i løpet av prosjektet som rekvisitter, i tilfelle jeg skulle finne på å trenge de til noe. Blant alle sakene så lå det også et dokument med før-og-etter resultater av kroppen min, som jeg hadde fått av min personlige trener. Men disse ble ikke brukt i forestillingen.

Jeg trener. Jeg jobber hardt. Jeg svetter, jeg blør for det prosjektet her. Jeg dokumenterer det. Det jeg dokumenterer skal brukes i en forestilling. Den forestillingen skal jeg lage selv. Den skal være genial. Den skal være noe som ingen noen gang har sett tidligere. (nikker til meg selv) Den skal bli helt rå. Et livsstilsendrings-prosjekt som jeg har gått igjennom for å kunne spille denne forestillingen. Hva skjer med meg? Hva har skjedd fysisk? Det får man se. (...) Akkurat nå så er det èn ting som gjelder: jeg må fortsette der jeg er. (...) Jeg vet hvor jeg skal ende opp. (...) Men alt til sin tid. (VK3)

Jeg står å følger med på filmen som vises og må smile bredt da det er snakk om at jeg skal lage en forestilling som skal bli helt genial. Jeg nikker tydelig til skjermen som en bekreftelse. Jeg passer på at jeg nikker tydelig nok til at publikum får det med seg.

Videoklippet avsluttes og brannveggen blir igjen mørk. Jeg peker opp på skjermen hvor filmen ble vist og kommenterer at han som akkurat var på skjermen var en person som var nødt til å motivere seg selv, ellers hadde det bare vært å gi opp hele prosjektet. Det var nettopp dette jeg måtte gjøre daglig gjennom hele prosjektet. Motivere meg selv til å trene og spise og holde meg unna festligheter. Jeg fortsetter med å kommentere videoklippet publikum nettopp har sett ved å si at han der oppe på skjermen hadde så mange planer for prosjektet. At han drømte om å lage en storslått forestilling. ”Men jeg står her, og jeg er meg selv.” (KM2 s.8)

Forestillingen fortsetter og jeg tar på nytt opp temaet om depresjon, spiseforstyrrelse og redselen for å ikke være god nok. Jeg forteller om depresjonen jeg hadde da foreldrene mine gikk fra hverandre og når jeg ble dumpet av min første kjæreste. Jeg snakker om tiden i forsvaret hvor jeg hold på å bli drept ved et uhell og om mine problemer med å få i meg næring.

Dette er temaer som kanskje ikke så mange mennesker ønsker å stå å fortelle om på en scene. Men der og da føltes det befriende å snakke om. Jeg utforsket en arena hvor jeg kunne prate om såre ting i mitt personlige liv. Jeg følte at det var ubehagelig, men jeg omfavnet det. På dette punktet i forestillingen var jeg ikke lenger redd for hva publikum tenkte om det jeg gjorde og sa. I en annen setting ville nok mange ledd, eller kanskje til og med gjort narr av noen som åpnet seg på en slik måte. Men der og da var min opplevelse at publikummerne lyttet og fulgte med. Samtidig kan jeg i ettertid se for meg at flere i salen følte på at noe av det jeg formidlet kunne være for privat. Men samtidig er det teaterets oppgave å bevege sitt publikum, denne gangen kanskje i en noe uvanlig form.

Videre i forestillingen viste jeg enda et sammen-redigert videomateriale. Denne gangen var det utdrag fra videologgene mine fra tiden da alt virket håpløst. Jeg var deprimert og slet med spiseforstyrrelse. Jeg hadde, det man kaller, et sammenbrudd i et av videoklippene. Klippet gir publikum ytterligere informasjon om hva jeg hadde slitt med til da i prosjektet. I klippet både gråter og banner jeg en del.

Jeg ønsker ikke å ta for meg dette filmklippet som jeg viste i forestillingen, eller å skrive utfyllende om det da dette ikke var annet enn et langt filmklipp som viste mitt sammenbrudd.

Det var heller ikke mye jeg gjorde på scenen da denne filmen ble vist annet enn at jeg ble preget av det som ble sagt. Jeg ønsker likevel å trekke frem noen sitater fra dette videoen.

Jeg begynner å miste trua på hele prosjektet mitt. Det er så jævlig slitsomt å prøve å spise det jeg skal. Nå har det gått mange dager siden jeg har trent og spist. (VK4)

Jeg ser på meg selv på en helt annen måte nå enn det jeg gjorde før. Man måler seg opp mot andre i mye større grad. (VK5)

Jeg er bekymret når jeg står opp og når jeg legger meg. Har begynt å lure på om det er verdt det. (...) På en annen side så er dette prosjektet mitt, det er dette jeg skal holde på med. Jeg skal få kroppen min til å bli så forandra som mulig. (...) Men når jeg sliter så mye som jeg gjør nå, så vet jeg ikke om det er verdt det. (...) Det har begynt å gå ut over livskvaliteten min. (VK6)

Jeg blir motivert av resultatene som jeg vil ha når jeg er ferdig. Det vil gå raskere om jeg holder den dietten. (...) Jeg kom hjem og kasta opp. Jeg brakk meg på badet. (VK7)

I løpet av filmvisningen hadde kameramannen vært innom nok en gang, som avtalt. Avtalen var at kameramannen skulle holde tiden, ved å komme inn på scenen og filme nærbilder av meg hvert kvarter. Da kunne jeg for det første regne meg frem til hvor lang tid forestillingen hadde vart og hvor lenge som var igjen av timen. I tillegg var tanken min at disse disse kameramann-sekvensene kunne være et bilde på at man alltid blir sett på. Noe jeg hadde følt veldig sterkt på i løpet av prosessen. Samtidig så var dette et bilde på Instagram-kulturen, hvor alt blir filmet og tatt bilde av. En kultur som etter min mening er der alle skal fremstå perfekte.

Det nærmet seg avslutningen på forestillingen min i forhold til den planlagte lengden. En viktig faktor som jeg hadde bestemt meg for å få inn i forestillingen allerede i planleggingsfasen var å vise publikum kroppen min. Slik som jeg hadde gjort i den første forestillingen. Dette var noe jeg var bevisst på før jeg gikk på scenen, men jeg visste samtidig ikke når jeg skulle kle av meg. Jeg kunne gjort det i starten av forestillingen. Men på det tidspunktet følte jeg ikke for å gjøre det. Selv om jeg i ettertid ser at det kunne passet bra ved at jeg kledde av meg følelsesmessig, men da også bokstavelig. Det hadde vært et spennende aspekt å spilt hele forestillingen i undertøy, men kanskje dette hadde blitt for mye for både

meg og publikum som var tilstede. Det kunne ha blitt for nært, privat og for mye av det gode. Når alt kommer til alt er jeg glad at jeg gjorde det jeg gjorde, å beholde klærne på en stund til.

Jeg forteller om spiseforstyrrelsen jeg har slitt med. En lidelse som utartet seg slik at jeg ikke tillot meg å spise hva som helst, kun lavkarbo-kost.

På dette tidspunktet bestemte jeg meg for å kle av meg. Der og da følte jeg at det passet. Jeg åpnet knappene på skjorta og tok den av, det samme med t-skjorta. Jeg sto nå i bar overkropp, men jeg stoppet der. Jeg hadde fremdeles bukse og sko på meg. Jeg ser på publikum og sier:

Dette er kroppen min. Volum 2. Hadde jeg bare fulgt planen min. Hadde jeg bare gjennomført prosjektet jeg planla, så hadde jeg jo fått det til. (KM2 s.12)

Jeg forteller videre at jeg hadde blitt lettere og mye slankere. Men siden jeg ikke fikk i meg tilstrekkelig med mat så har jeg heller ikke klart å legge på meg spesielt mye muskler. Det var målet mitt. Jeg skulle forandre kroppen så mye som mulig. Samtidig så hadde jeg opplevd at ting hadde forandret seg på kroppen min. Men jeg følte ikke at det var godt nok.

Om dette ikke hadde vært et masterprosjekt, som det jo var, så hadde ting kanskje vært annerledes. Kanskje hadde jeg satt noen andre regler for meg selv. Jeg ønsket å imponere, ikke bare meg selv, men andre også.

Jeg forteller publikum at jeg ikke selv følte at resultatet var godt nok. Dette var en følelse jeg hadde tenkt på i de siste ukene før forestillingen. Det var også i denne perioden jeg kom over et Youtube-videoklipp av og med Per Fugelli (Fugelli, Nok-punktet) Han snakket om noe kan kalte for ”Nok-punktet”, en filosofi og tankesett som jeg ikke tidligere hadde tatt inn over meg. Det vil si, jeg har alltid visst innerst inne at nok er godt nok. Men det hadde ikke vært en faktor i mitt prosjekt. Dette Youtube-klippet ble en vekker for meg. Et lyspunkt i en veldig dyster periode. Jeg ønsket å ta dette klippet med i min egen forestilling, på slutten. Dette var et klipp som kunne runde av forestillingen min. Som et ”ord til ettertanke”.

Jeg forteller publikum at jeg hadde hatt det vondt, men at det også hadde dukket opp lyspunkter. Jeg introduserer videoklippet som jeg snart skulle vise. Jeg introduserer Per Fugelli. En mann med en inspirerende melding om at vi må bli flinkere til å akseptere oss selv. Jeg gledet meg til å vise klippet.

Per Fugellis video: Nok-punktet

Det er deilig å være en i mengden. For denne mengden består av røvere og engler, trygge og redde, kåte og triste, noen ser en dum vits på Snapchat før de leser tykke romaner. Det er her vi er! Her vil vi ha fred for de som roper; Du må klatre høyere! Du må løpe raskere! Du må bli sterkere! For mye effektivitet, for mye planlegging, for mye orden, for mye beskyttelse, for mye sunnhet, for mye renhet...er farlig. I stede må menneske kjenne etter, og innimellom bestemme...nok penger nå, nok plikt nå, nok nytelse nå, nok selvgodhet nå, nok jeg nå, nok vilje nå. Nok-punktet er å leve etter det som passer for meg. Der hvor jeg respekterer min kropp, mine krefter, mine anlegg, mine verdier og mine grenser. Nokpunktet inneholder romslighet, ydmykhet og nøkternhet. Nok er godt nok, godta det ufullkomne. Jeg er ikke imot prestasjon tvert om, finn talentene dine og bruk de, men stopp ved nok. Ellers får vi en stim av egoister som rendyrker sitt eget talent ofte på bekostning av å være tilstede for andre. Nokpunktet er ikke en stjerne som alle mennesker skal strekke seg mot. Nokpunktet kommer innenfra når du fører en ærlig samtale med deg selv. Nokpunktet bestemmes av en indre fred. Hvor det er likevekt mellom krefter og krav, mulighet og forventning. Men nokpunktet bestemmes også av en ytre fred hvor du vet at du ikke skader andre mennesker, miljøet eller fremtiden. Vi bør si godt nok, ikke bare av plikt og nødvendighet, men for vår egen lykkes skyld. Livet blir gladere, leken villere, forholdet til andre mennesker romsligere, under parolen; Godt nok! (2015)

Etter klippet er ferdig ser jeg meg rundt på publikum. Jeg smiler og nikker. Jeg ber teknikeren om å sette på enda et klipp med Per Fugelli. (Per Fugellis Råd nr. 6: Selvstendighet, 2015)

Per Fugellis video: Selvstendighet

Til deg som er ung, vakt deg for de farlige voksne dydene; tålmodighet, saklighet og måtelighold. Vær deg selv! Husk at hvert menneske er et eventyr som ikke har vært skrevet før. Bli ditt eget eventyr. Stadig fler er fattige på følelsen av å bli godtatt, finne en mening i det menneskelige felleskap. Og dette å bli stemplet som ikke god nok, enten av far eller mor, eller venner, ikke brukbar på skolen eller i jobben, det gjør noe farlig på menneskets syn på seg selv. Her er en beroligende melding; Jeg og du er medfødt feilvare. Det er godt nok. Jeg leter etter ett ærligere samfunn hvor vi godtar oss selv og hverandre for det vi er. Elsk deg selv som feilvare. Du skal ikke lytte til de som sier; vær som oss, prester mer, vær mer glansbilde, vinn mer gull. Nei! Du skal lengte etter å bli sett og godtatt som en skapning som fortjener medalje i egenskap av blandet regnskap. Med pluss og minus, styrke og svakhet. Vær i live før du skal

dø, du skal skape, le og gråte, seire og fortvile, være nysgjerrig akkurat der du er nå. Og finne mening i den tilværelse du har. (2015)

Selv om jeg hadde sett disse klippene tidligere, var jeg fremdeles forbauset over viktigheten av denne meldingen. Den gikk fremdeles inn på meg. Jeg følte meg lykkelig. Stolt og opplyst. Jeg står stille en stund før jeg tar av meg klærne, ned til undertøyet. Jeg går bort til publikum. Vi hadde kommet til reisens slutt. Jeg følte at jeg hadde mestret forestillingen. Det hadde ikke gått så verst. Nå måtte jeg avslutte forestillingen min med igjen å være ærlig, men samtidig ha en inspirerende melding selv. Jeg ga tegn til teknikeren om å prosjektere bilde av meg fra forrige forestilling på brannveggen. Han gjør det, og jeg fortsetter med å si:

Den viktigste delen av mitt masterprosjekt er egentlig delen som begynner etter forestillingen er over. Dere skal prøve å finne en slags gyllen middelvei, hvor man kan leve sunt og samtidig tillate seg å spise noe, drikke noe. Det jeg er ute etter nå er å prøve å lære meg å akseptere meg selv. At jeg er god nok. (peker mot skjermen. Der er det et bilde av meg) Det der er meg for et år og seks dager siden. Han var god nok. Man kan lære mye av sånne som han. Jeg får hjelp. Jeg får hjelp av min PT, av familien min, av vennene mine, av psykolog. Det skal gå bra. Det går alltid bra til slutt, det tar bare veldig lang tid. (KM2 s.15)

Jeg føler på stillheten i rommet. Før jeg tar på meg klovnenesen igjen. Snur meg med ryggen mot publikum, går bort til scenekanten. Publikum begynner å klappe. Jeg står på scenekanten og der tar av meg undertøyet. Publikum klapper og ler mens jeg jogger naken ut av lokalet. Jeg blir borte en stund før jeg kommer inn igjen og løper opp på scenen. Jeg tar av meg klovnenesen igjen og bukker. Publikum reiser seg mens de klapper og jubler.

I disse siste minuttene i forestillingen gikk det opp for meg at jeg hadde gjennomført noe som jeg selv ikke trodde at jeg kom til å klare. Jeg hadde følelse av stolthet, jeg var rørt over at jeg hadde gjennomført forestillingen. Jeg var stolt over å ha klart å holde meg til mine egne krav til forestillingen. Jeg var overrasket over at det faktisk hadde gått bedre enn jeg hadde forventet. Jeg hadde klart å formidle en fortelling uten å gjøre den for komplisert for publikum. Jeg hadde ikke rotet til fortellingen. Alt det tekniske fungerte feilfritt. Jeg hadde bydd på meg selv, vist frem mine svakheter. I det jeg snur meg og skal gå av scenen får jeg et innfall om å kle meg naken. Der og da følte jeg at dette var det eneste som gjensto i historien jeg ønsket å formidle. En frihet i det at prosjektet var over og at jeg følte jeg hadde oppnådd en aksept hos publikum om det å være seg selv og det å være god nok. Samtidig hadde denne

forestillingen vært preget av at jeg åpnet meg om det helt personlige, og til dels private, som det å kle seg naken. Som en avslutning var det bokstavelig talt akkurat det jeg gjorde.

Jeg hadde gjennomført en forestilling som i all hovedsak ble til der-og-da. Ved å improvisere frem tekst ut i fra mine selvopplevde erfaringer hadde det tilslutt blitt et kunstnerisk produkt. Improvisasjonen var et vesentlig hjelpemiddel. Men den hadde foregått innenfor et allerede opparbeidet materiale og innenfor noen rammer.

Jeg hadde tett opp mot forestillingen tatt noen valg om å fortelle en ærlig fortelling og inngå en ”her-og-nå”-kontrakt med publikum. Tidsrommet for forestillingen var på forhånd avklart. Jeg hadde gjort avtale med kameramannen som filmet forestillingen om å komme inn på scenen hvert kvarter, slik at jeg fikk tegn underveis om hvordan jeg lå an på tid. I tillegg hadde jeg forberedt videoklipp fra egen videologg og to videoklipp fra Per Fugelli.

Teknikeren som styrte prosjektoren hadde fått instruksjoner om å sette på neste videoklipp hver gang jeg satte meg ned på stolen på scenen. Videre hadde jeg tatt med meg en del rekvisitter; et bord og en stol i tillegg til diverse objekter fra livsstilsendringsprosjektet mitt. Jeg entret scenen i kostyme, hvor jeg bevisst tok av meg en klovnenese for å signalisere et fokus på ærlighet. Åpningsreplikk og sluttreplikker var også planlagt på forhånd.

Det var innenfor disse rammene, og over det materialet jeg hadde samlet og de erfaringene jeg hadde gjort, at jeg improviserte frem denne forestillingen.

Oppsummering av essensen i analysen

Jeg har gjort en fenomenologisk analyse av datamaterialet i det kunstneriske utviklingsarbeidet mitt. Et hovedpoeng innen fenomenologi er å få tak i erfaringer gjennom å beskrive dem (Creswell, 2013). Jeg valgte altså å gi analysen en narrativ form, og begrunner dette med at fortellingene basert på datamaterialet gir en tilgang til de erfaringene jeg gjorde. Det har også vært viktig å gjøre analysen så gjennomiktig som mulig for at forskningen min skal være troverdig. Underveis i analysen har jeg løftet blikket og kommentert på metanivå for å antyde mulige funn.

Jeg vil nå presentere essensen av analysen gjennom å oppsummere det jeg mener er hovedfunn i analysen.

Et tydelig hovedfunn i analysen av videologgene mine er at livsstilsendringsprosjektet ble en stor psykisk belastning for meg. Dette kan trolig forklare andre funn i analysen, som følger.

Jeg hadde store problemer med å få i meg mat og jeg fikk etter hvert problemer med å la andre se at jeg hadde blitt tynn. Jeg isolerte meg etter hvert fra venner og sosiale sammenhenger og samtidig isolerte jeg meg fra klassen og fra veilederne mine på skolen. Jeg kom sent i gang med de praktiske forberedelsen til forestillingen. Jeg hadde to større opphold fra loggopptakene. Tidvis angret jeg på hele prosjektet og undret på om det var verdt anstrengelsene. Jeg utsatte levering av den skriftlige delen av masteroppgaven.

Mitt andre hovedfunn er at jeg tross den psykiske belastningen faktisk gjennomførte både livsstilsprosjektet og forestillingen Kroppen min Vol.2.

Andre funn som understreker dette hovedfunnet er at motivasjonen for å fullføre livsstilsendingsprosjektet var tilstede gjennom hele prosessen, og flere ganger ble denne motivasjonen holdt oppe av opplevde forventninger fra omverdenen og et ønske om å ikke skuffe. Fokuset mitt på at dette var et kunstprosjekt var tilstede gjennom hele prosessen, og analysen viser et ønske om å gjøre forskningsarbeidet seriøst.

Til tross for at jeg etter hvert strevde med å stå på scenen, opplevde jeg et gjennombrudd i den siste forberedelsesfasen før forestilling. De siste forberedelsene innebar dramaturgiske forberedelser og vurderinger. Det synes avgjørende for sluttproduktet at jeg tok en avgjørelse om å vise meg sårbar og framføre en ærlig fortelling om mine erfaringer med livsstilsendingsprosjektet.

Forestillingen ble improvisert fram innenfor noen planlagte rammer og over et tilrettelagt videomateriale og medbrakte rekvisitter og kontrakten jeg inngikk med publikum om å være ærlig. ”Her og nå”-konseptet ble forsterket i løpet av forestillingen, i samspill med publikum. I dette samspillet økte tryggheten som scenekunstner ved at jeg erfarte at jeg hadde en kommunikasjon med publikum selv om jeg ikke spilte teater på en tradisjonell måte. Opplevelsen ble et personlig møte med publikum.

OPPSUMMERENDE REFLEKSJON

I denne oppsummerende refleksjonen rundt mitt masterprosjekt har det vist seg at det er veldig mange elementer man kan ta tak i og fokusere på. Det er så mye som går i hverandre og som utgjør helheten i mitt prosjekt. Jeg velger i all hovedsak å ta for meg de formulerte hovedfunnene fra analysen, med mest vekt på hovedfunn som handlet om den kunstfaglige prosessen. Min problemstilling var som følger;

” Hvordan adaptere et livsstilsendringsprosjekt til en forestilling hvor man spiller seg selv? ”

Jeg skal nå forsøke å svare på denne problemstillingen ved å reflektere over noen av funnene mine.

En psykisk belastning

Jeg kan huske at jeg følte jeg hadde god motivasjon og vilje til å komme i gang med prosjektet mitt. Jeg var stolt over det at jeg hadde tatt for meg et viktig samfunnsmessig tema og var klar sette i gang med mitt helt egne prosjekt. Tanken om hvordan jeg kom til å være og hvordan jeg kom til å se ut på slutten av prosjektet var en stor motivasjon. Som man kan se i analysen av livsstilsendringen min så ble denne motivasjonen omgjort til en redsel, da jeg gradvis begynte å slite med blant annet mitt eget selvbilde. Jeg hadde blitt deprimert og jeg klarte ikke lenger å få i meg tilstrekkelig mat. Jeg trente ofte og lenge. Jeg følte meg etter hvert utslitt og håpløs for resultatene var ikke store nok og alt gikk veldig langsomt. Det var også slik at jeg ikke følte jeg presterte nok, verken med treningen eller med tanke på kostholdet mitt. Den dårlige samvittigheten var konstant og infiltrerte hele hverdagen min. Jeg isolerte meg fra venner i større grad og var sjeldent på skolen. Jeg ønsket ikke veiledning da jeg følte skam over å ikke hadde klart å komme lenger. Prosjektet hadde blitt veldig nært og personlig på en introvert måte. Dette var livet mitt, som i grunn er en privat sak, og det hadde blitt noe jeg absolutt ikke ønsket at mitt kunstneriske produkt skulle handle om. Jeg hadde jo bestemt meg for lenge siden om å lage en god enmannsforestilling med humor og episoder fra året mitt. Saken var bare at jeg hadde blitt så nedfor og nedbrutt etter hvert, at det å jobbe frem en humoristisk forestilling nært sagt var umulig. Selv om jeg hadde flere manuskripter liggende. Jeg følte at jeg ikke kunne bruke disse, for det var ikke lenger en god presentasjon av prosjektet mitt. Det var ikke lenger det manusene beskrev. Det var vanskelig å i det hele tatt forsøke seg på gulvet. Å prøve ut ting og få tilbakemeldinger ønsket jeg ikke lenger. Jeg hadde ikke energi til å skrive på oppgaven på dette tidspunktet, noe som gjorde at jeg følte enda mer skam. Det var vondt og flaut å ligge så langt etter med alt.

Treningshverdagen hadde tatt kontroll over meg og forventningene jeg hadde til meg selv var fremdeles høye.

Som man kan se i analysen så var det spesielt to store opphold i loggene. Det var ikke lenger mulig for meg å lese inn logginlegg på video. I ettertid har jeg angret på at jeg ikke gjorde det i forhold til min analyse og forskning. Det hadde vært spennende å høre hva jeg følte når ting var på det tyngste. Samtidig vet jeg at det var gode grunner til at jeg ikke gjorde det. Jeg hadde det ikke bra og følte det var vondt å spille inn det vonde på film. Selv om videologgene kun var ment til meg selv. Jeg husker ved flere anledninger at jeg hadde gitt opp hele prosjektet, men dager etter startet jeg på igjen. Den dårlige samvittigheten dukket på ny opp igjen når jeg unnlot å lage innleggene, som igjen førte til at jeg fikk dårligere selvbilde. Jeg følte veldig på presset jeg hadde satt meg selv inn i. Ikke minst når det gjaldt den skriftlige oppgaven. Det ble etter hvert klart for meg at jeg ikke kunne klare å levere en masteroppgave i tide. Det var jo strengt tatt ikke noe å skrive om der jeg var i prosessen. I ettertid er jeg glad jeg klarte å distansere meg fra prosjektet mitt ved å utsette innleveringen ett år. Etter å ha levd hverdagen min i dette kaoset som det året var, så var det viktig for meg både fysisk og mentalt å legge dette helt vekk i noen måneder.

Motivasjon til å lage forestillingen

I dette kunstfag-studiet er det lagt opp til at studenten skal planlegge og produsere egne prosjekter og kunstneriske produkter. Som student sto jeg fritt til å utforme mitt eget prosjekt. Jeg følte meg heldig som hadde en gylden mulighet til å skape mitt eget produkt og drive mitt eget prosjekt. Jeg visste at ambisjonene mine var store allerede i startfasen. Jeg visste at året kom til å bli tungt, med tanke på at jeg skulle trene, forholde meg til et spesielt type kosthold og unngå festing. Men i tillegg lage en forestilling mot slutten. Jeg var stolt. Jeg ville at dette prosjektet skulle være noe som ble tatt på alvor, noe faktisk var viktig og som var relativt nytt. Jeg skulle være grundig og disiplinert. Tanken min var at jeg trengte dette presset på meg for en gangs skyld kunne jeg få til noe som ble tatt på alvor og som var et godt stykke arbeid. Jeg var ikke redd for at det skulle gå dårlig, for det handlet kun om enkle forandringer i hverdagen. Forestillingen var jeg heller ikke bekymret for, da jeg har mange års erfaring både på scenen og det å lage teater, ikke minst innenfor impro.

Jeg hadde allerede egenskapen av å ikke være redd for det ukjente og det å ta de tingene som dukket opp underveis.

Underveis i livsstilsendingsprosjektet skrev jeg ned ideer, tekster, sanger og tanker om hva forestillingen kunne bli etter hvert. Jeg tok inspirasjon fra mange sjangere og fenomener. Men

jeg hadde bestemt meg for å først starte teaterproduksjonen etter et halvt år hvor jeg hadde opparbeidet meg materiale av erfaringer og smarte løsninger.

I denne perioden følte jeg ikke på presset om å jobbe med forestillingen, det som var hovedfokuset var å forandre kroppen min så mye som mulig og gjerne så raskt som mulig. Det var en forferdelig tid, ikke fordi jeg var lei meg, men fordi det krever veldig mye å legge om livsstilen sin med nye rutiner, mye smerter og generelt mange ting å ta hensyn til i fitness-hverdagen. Jeg satte meg høye mål. I ettertid ser jeg at jeg kanskje gikk for hardt i gang med prosjektet for når det nærmet seg nyåret brøt alt sammen for meg. Jeg hadde presset meg for mye og resultatene av mitt harde arbeid var mindre enn jeg hadde forventet. Jeg forsøkte å forandre på dette ved å presse meg selv enda hardere, men kostholdet mitt fulgte ikke med. Spiseforstyrrelsen og depresjonen som fulgte kunne vært avverget ved å ta en pause fra prosjektet eller ved å forsøke å se på situasjonen min i et annet perspektiv, men jeg nektet meg selv det. Stoltheten min skulle ikke svekkes, dette prosjektet skulle jeg gjøre uansett. Jeg var redd for å skuffe meg selv. Tanken om å la andre fortelle meg at jeg hadde gjort et godt forsøk, var et mareritt. Jeg fryktet at jeg ville bli ydmyket.

Jeg følte på presset fra omverdenen. Jeg hadde opplevelsen av at folk forventet mye av meg. Det skjedde til stadighet at folk ofte ville prate med meg om prosjektet mitt. Det hadde skapt en forventning og temaene jeg presenterte skapte samtaleemner. Det var en opplevelse av at det jeg holdt på med var viktig for folk.

Jeg ble gradvis reddere for utfallet av forestillingen min. Problemene lå i at jeg ønsket å skape noe som var viktig for folk, men jeg klarte ikke lenger å arbeide med dette. Jeg var nedbrutt av min egen livsstilsendring. Jeg tenkte på hvordan jeg kunne klare å lage en forestilling når jeg var lei meg.

Jeg la manuskripter og tidligere planer vekk, for å starte å tenke annerledes på hvordan jeg kunne komme meg til, og gjennomføre en forestilling. Jeg tok et valg om å prøve å fortelle historien min høyt for meg selv i samme lokalet som forestillingen skulle foregå. Og samtidig prøve å skape mening i samholdet mellom historien min og mine bevegelser i forhold til rommet. Jeg holdt på i en time og forsøkte å være så lite selvsensurerende som mulig med kameraet gående. Opplevelsen av å sette ord på alt jeg hadde på hjerter føltes bra. Jeg lot som om det var publikum til stede og spilte på dette ved å tidvis henvende meg til mitt imaginære publikum. Etter denne prøven følte jeg meg lettere. Jeg følte meg mer bevisst på at en forestilling kunne la seg gjennomføre, fordi jeg da hadde en form og et konsept.

Det gikk opp for meg at dette jeg nettopp hadde gjort i prøven ikke egentlig kunne gjenskapes, jeg kunne satt meg ned å skrevet og øvd inn det jeg hadde fremført ved hjelp av

videoopptaket, men tankene mine gikk i retning av å gjøre dette enda mer autentisk. Ved at jeg i selve forestillingen skulle fortelle om det som dukket opp i hodet mitt der-og-da. Jeg tok det skumle valget om å bare være ærlig på scenen. Fortelle det akkurat som det var og være så autentisk som mulig. Jeg skulle improvisere rundt mine erfaringer i løpet av året, som en her-og-nå fortelling. Jeg skulle ikke improvisere frem usannheter, men holde meg til mitt empiriske materiale og plukke fra dette. Det var heller ikke et ren element av fortellerkunst, men muligens var det en blanding.

Min egen kunsthforskning

Jeg ønsket å gjennomføre en grundig forskning i løpet av prosjektet. Jeg hadde behov for å bli tatt seriøst i arbeidet mitt, at det jeg holdt må med var viktig og seriøs forskning. Jeg var grundig allerede fra starten med å samle inn erfaringer og annen empiri gjennom notater og videologgene. Men det viste seg at det var vanskelig å ha flere prosjekter gående parallelt til enhver tid. Livsstilsendringen, min kunstnerisk prosess og arbeid med den skriftlige oppgaven. Jeg tok en beslutning om å legge vekk min kunstneriske prosess og skrivingen til jeg hadde opparbeidet meg mye empiri å forme forestillingen ut i fra og skrive om. Som man har lest i analysen, så klarte jeg ikke å avgrense livsstilsendrings-tidsrammen. Jeg stoppet ikke i tide, dette var på grunn av at, det i mine øyne, ikke var gode nok resultater. Det hadde blitt veldig nært og personlig. Prosjektet hadde hatt en negativ innvirkning på meg.

Utvikling av forestillingen ble videre utsatt. Det samme gjorde oppgaveskrivingen til en viss grad. Det var ekstremt krevende å analysere min egen prosess samtidig som jeg var midt oppe i den.

Kanskje var det nettopp dette, at jeg ville gjøre det så grundig som ledet meg til å gjøre forestillingen så personlig som den ble.

I starten ville jeg ha et solo-forestilling med humor og vittigheter, men resultatet ble noe helt annet en hva jeg så for meg.

Kunsten å spille seg selv. Jeg skulle adaptere en livsstilsendring til en forestilling hvor jeg spilte meg selv. Var denne livsstilsendringen morsom? Kanskje den var humoristisk for noen, men ikke for meg. Det humoristiske ved denne livsstilsendringen kunne komme frem når jeg sto på scenen med improgruppa Bare Flaks. Der kunne guttene gjøre litt narr av meg, og vi lo. Thomas skulle spille impro på en bar, uten å ta seg en øl, det var humor... Men det viste seg gjennom prosessen min at det var ikke dette humoristiske som ble spennende eller relevant for meg. Dette skulle være mer enn humor, dette skulle være et kunstprosjekt.

Hva er det de egentlig vil se, og hva vil jeg vise? Det hadde blitt store forventninger rundt min forestilling. Jeg hadde fått avisoppdrag, og blitt reklamert for gjennom Bare Flaks i en lengre periode. Mange visste hvem jeg var, og de forventet seg en humoristisk forestilling fra en morsom mann. Skulle jeg virkelig tørre å gjøre den seriøs og personlig, uten å bruke humor som virkemiddel? Det som var viktig for meg var at jeg ville lage noe mer enn bare underholdning. Som det framkom i analysen, valgte jeg et ærlig her-og-nå perspektiv i forestillingen.

Refleksjoner rundt forestillingen

I dette avsluttende kapittelet skal jeg ta for meg noen spørsmål knyttet til hovedfunnene i analysen av mitt kunstneriske produkt. Disse er:

- Hvilke rolle hadde de avtalene jeg hadde gjort med kameramann og tekniker for resultatet av forestillingen?
- Hvilken rolle hadde de videoklippene jeg hadde forberedt som materiale for forestillingen?
- Hvilken rolle hadde rekvisittene jeg hadde tatt med i forestillingen?
- Hva skal til for å improvisere en forestilling?
- Hva skjer i samspillet med publikum når man våger å vise sårbarhet?
- Hvordan etablere en kontrakt med publikum?

Hvilke rolle hadde avtalene jeg gjorde med kameramann og tekniker for resultatet av forestillingen?

Når jeg tenker tilbake så ser jeg at jeg hadde bekymringer knyttet til forestillingen, spesielt med tanke på at jeg selv ikke var helt sikker på hva jeg kom til å trekke frem og prate om i forestillingen. Historien skulle bli skapt der og da foran publikum og derfor var det viktig med noen holdepunkter underveis. Jeg bestemte meg for å bruke videoklipp, både av redigert videologg og av Per Fugelli. Jeg kunne klart å styre de tekniske elementene selv som en del av forestillingen, men vurderte det slik at jeg heller kunne tenke meg å trekke inn flere, til å styre lyd og bilde samt å filme forestillingen. Da kunne jeg konsentrere meg mer om mitt eget arbeid på scenen.

Jeg ønsket ikke å titte ned på min egen klokke for å sjekke tida jeg hadde til rådighet til enhver tid, så løsningen ble at jeg valgte å la kameramannen komme inn på scenen hvert

kvarter. Da kunne jeg vite tiden og ellers slippe å stresse. Tanken var også å la dette elementet i forestillingen reflektere samfunnet, med at man filmer og tar bilder til enhver tid, noe som etter min mening er en av grunnene til at samfunnet i dag har et stort fokus på kropp og det perfekte. Min mening er at det er for lite fokus på det å bare være. Vise frem det som er sårt og vanskelig.

Den andre avtalen jeg inngikk var at lyd og bilde-teknikeren skulle sette på neste videoklipp hver gang jeg satte meg ned på stolen jeg hadde stående på scenen. På den måte kunne jeg lage stoppesteder eller holdepunkter i forestillingen. Konseptet med å fortelle om meg selv og mine erfaringer på sparket, var blitt lettere ved hjelp av avtalene jeg inngikk med hjelperne mine. Jeg følte meg tryggere ved at jeg når som helst kunne sette meg ned, i tilfelle jeg gikk tom for energi eller tanker, og oppsummere for meg selv hva jeg burde ta for meg i neste del. Fallhøyden min var stor. Jeg visste ikke om jeg kom til å få et sammenbrudd underveis, eller om jeg på noen annen måte kom til å kjøre meg fast. Ved å få assistanse på den tekniske biten kunne jeg få tid til å reflektere og vurdere underveis i forestillingen.

Utfallet av forestillingen, med tanke på dette spørsmålet, var at jeg ble tryggere av å ha et ”sikkerhetsnett” rundt meg av folk jeg stolte på og som støttet meg i gjennomførelsen av forestillingen.

På hvilken måte virket videoklippene inn på forestillingen?

Når det gjelder videologgene så husker jeg at jeg ville vise publikum hva jeg hadde holdt på med. Ikke bare ved å fortelle det, men ved å vise det. Videologgene hadde vært en stor del av prosjektet mitt og var på en måte basisen for forestillingen. Men videologgene var lange, og jeg valgte å kutte de ned og sette sammen flere logger i samme videoklipp. Videoklippene i forestillingen viste også en slags dramaturgi, i det at det første videoklippet tar for seg starten av livsstilsendringen, og neste klipp tar for seg tiden hvor jeg opplevde depresjon og slik fortsatte det. Videoklippene med Per Fugelli ble plassert mot slutten av forestillingen, de ble en slags avslutning der det handlet om å være seg selv og det å være god nok som man er. Samtidig som videoklippene blir vist stiller jeg meg lyttende til det som blir sagt i videoene. Jeg forsøker å ha et samspill med hva som foregår på skjermen. Videoklippene hadde betydning fordi de belyste min hverdag på en annen måte. Publikum fikk et nærere innblikk i prosjektet mitt. Fugelli-klippene representerer veien videre for meg, en ny måte å tenke på.

Hvilken rolle hadde rekvisittene jeg hadde tatt med i forestillingen?

Jeg bestemte meg for å lage meg et lite område midt på gulvet med mange forskjellige objekter. Det var flere grunner til dette, men hovedgrunnen var at jeg var vandt til å bruke rekvisitter i impro-settinger. Man vet aldri når man kan få bruk for dem. Jeg valgte å ta med en pose med mange forskjellige objekter som jeg hadde brukt i ulike sammenhenger i løpet av året. Alt fra dokumenter med målingsresultatene av kroppen, treningsklær, proteinpulver og en liten plastikkfugl. Gjenstandene var med i forestillingen fordi jeg kunne få bruk for dem, noe jeg også gjorde. Da jeg i ett av videologg-klippene pratet om proteinpulver benyttet jeg anledningen til å ta frem eskene med proteinpulver for så å lage proteinshake der og da. Jeg gjorde fysiske handlinger samtidig som videoene ble vist. Publikum kunne selv velge hva de ville følge med på underveis. Jeg tror at forestillingen ville bli adskillig kjedeligere om scenen hadde vært tom. Kjedeligere for publikum men kanskje aller mest meg selv.

Hva skal til for å improvisere en forestilling?

For at jeg skal kunne svare på dette så må jeg avgrense dette noe. Det er tusenvis av måter å improvisere en forestillingen. Det er forskjellige former og prinsipper som gjelder. Men publikumskontakten er alltid avgjørende. For å ta for meg min egen improviserte forestillingen så var det flere ting som lå til grunn før jeg gikk i gang. Først og fremst så kreves det at man har en forståelse av dramaturgi og evne til å formidle en god historie. Selv om historien kan være vonde. Jeg har erfart i løpet av denne prosessen at det var viktig å ha holdepunkter i forestillingen. Jeg visste hvordan jeg skulle starte og hvordan jeg skulle avslutte forestillingen.

Det som er spesielt med min forestilling er at den handler om mitt eget liv. Det handlet ikke om å bruke fantasien til å skape en historie, slik som jeg kjenner det fra improteater, men jeg måtte bruke elementer av improvisasjonsteknikk. Tidligere i oppgaven har jeg tatt for meg litt om improvisasjon i teateret. Jeg opplever at det har vært vanskelig å finne konkret teori om impro som jeg tenker passer inn i min forestilling, samtidig som jeg føler jeg sitter på mye kunnskap om emnet opparbeidet gjennom flere år med improvisasjon som hovedinteresse. Jeg har hatt vanskeligheter med å referere til impro fra fagbøker om emnet. Jeg velger likevel her å skrive litt om hva jeg mener impro er, og hvordan jeg har jobbet med det da min forestilling i all hovedsak ble til gjennom improvisasjon.

Jeg har i løpet av tiden jeg har jobbet med impro erfart at improvisasjon dreier seg om samarbeid, felleskap og det å formidle historier.

I min egen forestilling skulle jeg ikke bruke fantasien for å skape en historie, men jeg skulle likevel skape en historie-fortelling ut i fra mitt eget liv ved hjelp av å improvisere alene på scenen.

Det utelukker ikke at det finnes improvisasjonsteater-skuespillere som har solo-forestillinger, men hovedsakelig blir improvisasjonsteater fremført av flere enn kun en person på scenen. Jeg ser det slik at det jeg faktisk gjorde i forestillingen var å formidle min historie, men jeg måtte improvisere sammenhengen i det jeg formidlet og skape en dramaturgi på stedet.

Et annet grunnprinsipp i impro er å si; ja, og... Jeg følte jeg benyttet meg av dette prinsippet underveis, ved at jeg bygget videre på det jeg tidligere hadde pratet om. Altså, det dreier seg om min formidling av noe jeg hadde opplevd i en her-og-nå form.

Ett annet prinsipp i impro er at man ikke skal blokkere. For min egen del så handlet dette om å ikke sensurere meg selv, som å trekke meg fra det som var ubehagelig å prate om. Ved at jeg måtte la det som falt meg inn der-og-da bli formidlet til publikum, uten å kaste det vekk. I ettertid ser jeg at det er mange ting i forestillingen som kunne vært sagt på en annen måte, men samtidig så var det et poeng at jeg sa det som dukket opp. Jeg dro også inn elementer som ikke hadde så veldig mye med hovedhistorien min å gjøre, men som dukket opp.

En ting er jeg helt sikker på, og det er at denne fortellingen kunne blitt formidlet på hundrevis av forskjellige måter. Det er mange variabler som avgjør en improvisasjon blir. Jeg husker spesielt godt at jeg ikke hadde en bra dag den dagen jeg hadde forestillingen min. Jeg har i ettertid fundert over hvordan forestillingen hadde blitt hvis jeg var spesielt glad den dagen. Men dette er ting man aldri vil finne svaret på.

Hva skjer i samspillet med publikum når man våger å vise sårbarhet?

I mitt tilfelle så var det avgjørende å få kontakt med publikum allerede fra starten av. Det jeg skulle formidle i forestillingen var veldig personlig. Publikum måtte forstå at dette dreide seg om noe som var ekte. Jeg var meg og jeg ville at publikum skulle bli kjent med meg. Formen på min forestilling var ganske fri. Jeg var innstill på at det som skjer det skjer, og jeg ville spilt videre på det som kunne oppstå.

Hvordan etablere en kontrakt med publikum?

Med tanke på at jeg ønsket å gjøre forestillingen så autentisk og ekte som mulig var det viktig at publikum forsto premissene rundt dette. Jeg gikk på scenen iført kostyme og tok kostymet av. Jeg møtte publikum med øynene og fortalte hva jeg het. Det var viktig for meg at de forsto at det som skulle skje denne timen, skjedde her og nå. At jeg ikke var en karakter, men at jeg var meg. Ved å fortsette å snakke om hvem jeg var kunne jeg gi publikum et innblikk i

nettopp dette. De som ikke kjente meg, kunne tro på det jeg sa eller la være. Men tanken var at de etter hvert ville forså at det jeg formidlet faktisk var ekte.

En annen måte jeg benyttet for å gi publikum en indikasjon på autentisiteten i forestillingen var å forholde meg normal i kroppen og i kroppsholdningen. Slik jeg ellers ville vært om jeg ikke sto på en scene foran et publikum.

Forestillingen var i et stort rom, og det var derfor viktig å prate høyt og tydelig. Men dette følte feil, da kroppen hadde en avslappet holdning. Det var likevel en nødvendighet, da publikum måtte få med seg hva som ble sagt.

Energien i kroppen var til tider intens, men ikke energisk. I all hovedsak forholdt jeg meg fysisk rolig gjennom hele forestillingen.

Det var i denne forestillingen viktig å underveis opprettholde spenningen i det jeg formidlet og oppmerksomheten fra publikum. Jeg måtte holde på interessen hos publikum. I ettertid av dette kan man vurdere om publikum følte seg forpliktet til å følge med på det som skjedde, da dette var en personlig historie og ikke fiksjon.

Samtidig kan det godt tenkes at publikum opplevde at det var et manus som lå til grunn for denne forestillingen eller forsto de at det var improvisert? Det er interessant å tenke på om publikum hadde høye forventninger om det de kanskje trodde var en innøvd forestilling.

I hvilken sjanger plasseres forestillingen?

Jeg synes det er vanskelig å plassere min forestilling innenfor en spesiell sjanger, men jeg opplever at jeg bruker en del elementer fra flere av mine inspirasjoner, som jeg har skrevet om tidligere i denne oppgaven. Det har vært mye som har inspirert meg, og ført meg til mitt endelige produkt. Jeg vil nå si litt om hvilke elementer jeg kjenner igjen i mitt eget arbeid.

Forestillingen handler i hovedsak om at jeg hadde gått igjennom en kroppsforandring gjennom en livsstilsendring. Jeg var inspirert av metod acting, og hva det krever av en skuespiller å forandre kroppen sin for å passe til rollen som skal spilles. Samtidig så hadde jeg gitt meg selv oppgaven med å utforske kroppspress. Jeg ville finne ut hvordan det var å trene hardt og spise sunt.

I stor grad kan man plassere min forestilling innenfor fortellerkunst. Selv om historien ble improvisert så fortalte jeg en historie. Fra virkelighetsteateret har jeg inspirasjonen om å bruke episoder fra mitt virkelige liv til å skape en forestilling. Fra stand-up kjenner jeg igjen

den fryktløse og grensesprengende i mitt eget arbeid. Det var utlevering av meg selv. Og jeg kan kjenne igjen trekk fra både performance og dokumentarisk teater i forestillingen.

Hva har jeg lært ved å bruke impro i forestillingen, selv om det ikke var planen? Jeg har erfart at også improvisasjon er en kunstform som er like mye verd som andre teatersjangere. Improvisasjon trenger ikke å handle om humor og bare være ren underholdning. Jeg utforsket en ny form for improvisasjon under forestillingen.

”Hvordan adaptere et livsstilsendingsprosjekt til en forestilling hvor man spiller seg selv?” For meg ble svaret på denne problemstillingen å improvisere fram en ærlig her-og-nå forestilling, på bakgrunn av erfaringene gjennom livsstilsprosjektet og innenfor visse planlagte rammer.

Avsluttende kommentar

Da jeg startet dette prosjektet visste jeg ikke helt sikkert hvor jeg ville ende opp, men der jeg endte opp var ikke det jeg forestilte meg. Jeg visste ikke hvordan det kunstneriske produktet mitt kom til å bli, det jeg visste var at den skulle bli en forestilling som skulle være morsom. Slik ble det ikke. Det ble en forestilling hvor jeg viste meg selv fram som sårbar og beskrev mine innerste tanker. Det ble en avkledd og sårbar forestilling. Jeg synes det er spennende at alt det vanskelige jeg hadde vært igjennom i løpet av prosessen, det som hadde ført meg frem til slutten også var det som ble produktet. Jeg klarte å holde meg til sannheten om prosjektet mitt, at det hadde vært psykisk ødeleggende for meg. Noe få mennesker visste om.

Jeg har aldri før turt å utlevere meg selv på den måten, og jeg er stolt over at jeg våget å gjøre det i forestillingen og at jeg har gjort det i denne oppgaven.

Det å gjennomføre forestillingen min på denne måten, og prate om akkurat hva jeg hadde holdt skjult inne i meg over så lang tid var en befrielse. Det skjedde der og da, i møte med folkene i salen. Etter forestillingen var det som om en byrde hadde blitt løftet av skuldrene mine, ikke fordi jeg var ferdig med eksamen min, men fordi jeg fikk dele min sårbarhet med publikum på en ærlig måte. Tilbakemeldingene var mange og oppslagene i avisen gav nye leserekorder. Det ble klart for meg at det jeg hadde formidlet hadde gitt gjenklang i publikum og hos leserne. Jeg møtte folk på gata som åpnet seg for meg. Aspektet ved at jeg var så åpen og personlig rundt mine egne mangler og følelser, hadde fått flere til å føle seg komfortable med å dele sine egne historier.

Jeg har brukt lang tid på å komme tilbake til et normalt tankesett. Det var en god følelse å kunne begynne å gi slipp på det vanskelige som hadde vært.

Det var inspirerende å kunne fremføre noe som kanskje ikke så mange hadde forventet å se. Jeg hadde gjort noe annerledes, hvor jeg ikke hovedsakelig hadde lent meg på humor. Jeg håper at min historie kan inspirere andre til å komme seg igjennom vonde tider. Vi har alle hver vår historie. Vi er alle likeverdige og vi er alle gode nok.

Ble livet mitt bedre av å trene mye? Jeg trente mye dette året, og det ga resultater. Det ga resultater på kroppen, men selve livskvaliteten min vil jeg si ble dårligere. Det å ha en sterkere og sunnere kropp med mindre fett ga meg ikke den store gleden jeg hadde håpet på. Det at jeg kunne være fornøyd med det jeg hadde oppnådd kom i skyggen for lysten til å stadig gjøre det bedre og større. Det at livskvaliteten min ble dårligere har selvfølgelig også med å gjøre at jeg gjorde det rundt et prosjekt, og alt skulle stemme i en større sammenheng. Jeg mener selvfølgelig ikke at man får dårligere livskvalitet med å trene. Men lysten og presset man føler for å oppnå nye høyder hele tiden tror jeg kan være skadelig, både fysisk og psykisk. Jeg kommer til å fortsette å trene, men jeg vil også holde på livsnyteren i meg. Jeg er i dag stolt over hva jeg har fått til, dette prosjektet har betydd mye for meg. Men om man velger å gjøre dette, så må man forstå hva man begir seg ut på.

Som et avsluttende sitat ønsker jeg å gjenta min siste replikk fra forestillingen min.

” Det skal gå bra. Det går alltid bra tilslutt, det tar bare veldig lang tid. ”

(Lien, 2016, Kroppen min Vol.2)

REFERANSER:

Brown, Brenè. (2012) *Daring Greatly – How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. New York: Gotham Books.

Creswell, John W. (2013). *Qualitative inquiry & research design – Choosing among five approaches*. Thousand Oaks California: SAGE Publications Inc.

Dewey, John. (2008). “Å gjøre en erfaring” fra *Art as Experience* (1934). I Bale og Bø-Rygg (Red.), *Estetisk Teori* (s.196-213). Oslo: Universitetsforlaget.

Eigtved, Michael. (2010). *Forestillingsanalyse – En introduktion*. Fredriksberg: Forlaget Samfundslitteratur.

Engmark, Å. (2006) *Standup komisk improvisasjon*. I K. Steinsholt, H. Sommerro, (red.), *Improvisasjon. Kunsten å sette seg selv på spill*. (s.175-187). Oslo: N. W. Damm & Søn AS

Evans, Michael (2008). *Innføring i dramaturgi – teater, film, fjernsyn*. I W. J. Cappelens Forlag as. Oslo.

Frayling, Christopher. (1993). *Research in art and design*. Royal College of art Research Papers. 1993:4. (Vol 1, nr 1) s. 1-9

Frost, Anthony & Yarrow, Ralph (1990): *Improvisation in Drama* . Macmillan, Houndmills og London.

Fugelli, Per. *Nok-punktet*. Videoklipp hentet fra:

<https://www.youtube.com/watch?v=WDgL7GaPLV8&list=PLYZ-RQLQ1R0mWYn0KOv4iQY6P7w091-9o&index=4>

Fugelli, Per. *Selvstendighet*. Videoklipp hentet fra:

<https://www.youtube.com/watch?v=rcmL1KQYAA4&list=PLYZ-RQLQ1R0mWYn0KOv4iQY6P7w091-9o&index=7>

Gladsø, S., Gjervan, E. K., Hovik, L., Skagen, A. (2010). *Dramaturgi – Forestillinger om teater*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Haabesland, Anny Å. & Vavik, Ragnhild. (2008). *Kunst og håndverk - hva og hvorfor*. Bergen: Fagbokforlaget.

Horn, Gunnar. (2005). *Alene med publikum – Fortellerkunst og teater for én aktør*. Vollen: Tell Forlag

Johansson, A. (2014) *Den stora, manliga, mannen. – En intervjustudie om hur män uppfattar att deras kroppsuppfattning påverkar kroppssjälvkänslan*. (Examensarbete, Högskolan i Gävle) A. Johansson

Johnstone, Keith. (2007). *Impro. improvisation and the theatre*. London: Methuen Drama.

Kälvemark, Torsten. (2011). *University Politivs and practice-based research*. I Biggs and Karlson (Red.), *The Routledge Companion to Research in the Arts*. (s. 3 – 23). London and New York: Routledge.

Kjørup, Søren. (2011). *Pleading for Plurality: Artistic and other kinds of research*. I Biggs and Karlson (Red.), *The Routledge Companion to Research in the Arts*. (s.24-43). London and New York: Routledge.

Mykletun, A., Knudsen, A.K., Mathiesen, K.S., 2009, *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*, FHI rapport 2009:8, Hentet fra:
<https://fhi.no/globalassets/migrering/dokumenter/pdf/rapport-20098-pdf-.pdf>

Repstad, Kari & Tallaksen, Inger Margrethe. (2011). *Variert undervisning - mer læring lærerens metodebok*. Bergen: Fagbokforlaget.

Schøien, Kristin Solli. (2011). *Hvordan øve hellige handlinger? En profesjonsdidaktisk studie av øving av muntlige ferdigheter innenfor en norsk presteutdanning*. Åbo : Åbo Akademis forlag. Doktorgradsavhandling.

Sejer Jakobsen, Henning & Olling Rebsdorf, Simon. (2003). *Ideudvikling ved kreativ innovation. Første danske bog forfattet i et samarbejde mellem et flyvende tæppe og en spyttende kamel*. København: Gyldendal.

Steinsholt, Kjetil & Ness, Silje Alise. (2016). *Motstrøms – Åpninger i retning av en levende pedagogikk*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tønnessen, E. S. (Red.). (2010). *Sammensatte tekster: Barns tekstpraksis*. Oslo: Universitetsforlaget.

Vassenden, Eirik. (2013). *Hva er kritisk refleksjon – Et spørsmål om kunstnerisk forskning, sjanger og the exercise of making narratives about one`s own work*. Hentet fra: <http://artistic-research.no/wp-content/uploads/2012/09/Vassenden-Hva-er-kristisk-refleksjon-med-intro.pdf>

Veine, S. (2006). Det spontane rom – rommet hvor alt kan skje. I. K. Steinsholt, H. Sommerro, (red.), *Improvisasjon. Kunsten å sette seg selv på spill*. (s.155-174). Oslo: N. W. Damm & Søn AS

Vestmø, Tove. (2012, nr 18) *Marina Abramovic: The artist is present, Peripeti: tidsskrift for dramaturgiske studier*, s.123-128.

Vedlegg 1:

Her vises en oversikt over alle de transkriberte videologger

VL1	28.05.15	VL26	02.11.15	VL50	03.12.15
VL2	29.05.15	VL27	03.11.15	VL51	05.12.15
VL3	30.05.15	VL28	04.11.15	VL52	06.12.15
VL4	31.05.15	VL29	05.11.15	VL53	07.12.15
VL5	01.06.15	VL30	09.11.15	VL54	08.12.15
VL6	02.06.15	VL31	09.11.15	VL55	09.12.15
VL7	03.06.15	VL32	09.11.15	VL56	10.12.15
VL8	04.06.15	VL33	10.11.15	VL57	11.12.15
VL9	05.06.15	VL34	12.11.15	VL58	12.12.15
VL10	06.06.15	VL35	13.11.15	VL59	14.12.15
VL11	07.06.15	VL36	15.11.15	VL60	16.12.15
VL12	08.06.15	VL37	16.11.15	VL61	03.01.16
VL13	09.06.15	VL38	17.11.15	VL62	13.02.16
VL14	10.06.15	VL39	17.11.15	VL63	16.02.16
VL15	11.06.15	VL40	18.11.15	VL64	17.02.16
VL16	12.06.15	VL41	19.11.15	VL65	09.03.16
VL17	13.06.15	VL42	21.11.15	VL66	29.03.16
VL18	14.06.15	VL43	22.11.15	VL67	05.04.16
VL19	15.06.15	VL44	23.11.15	VL68	12.04.16
VL20	25.10.15	VL45	24.11.15	VL69	20.04.16
VL21	26.10.15	VL46	25.11.15	VL70	20.04.16
VL22	27.10.15	VL47	26.11.15	VL71	18.05.16
VL23	28.10.15	VL48	27.11.15	VL72	22.05.16
VL24	29.10.15	VL49	01.12.15		
VL25	31.10.15				

Andre transkripsjoner/ notater

Idenotat 1 -25.11.15

Transkripsjon av forestillingen: Kroppen min Vol.1 -27.05.15

Transkripsjon av prøve på forestillingen Kroppen min Vol.2 -26.04.16

Transkripsjon av forestillingen ”Kroppen min Vol.2 -02.06.16

25 plandokumenter

10 mobilvideoer

67 bilder av meg selv

Transkribert intervju med meg selv i januar 2017