

Hvordan fremprovosere skuespillerens potensial Å Oppmuntre og Utvikle



Universitetet
i Stavanger

Institutt for medie- og samfunn
Fjernsyns- og multimedieproduksjon
2024

Johannes Helland-Hansen

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	1
1.1 Tema og problemstilling	1
1.2 Begrunnelse	1
1.3 Avgrensing	2
1.4 Bruksområde	2
2. Metode/framgangsmåte	2
3. Presentasjon og analyse	3
3.1 Before-filmene	3
3.1.1 Langvarige tagninger	3
3.1.2 Tør å utforske det kjedelige	4
3.1.3 Ett sted	4
3.1.4 Få karakterer	4
3.1.5 Minimalisme	5
3.2 Anvendte teknikker fra Before-filmene	5
3.2.1 En tagging	5
3.2.2 Et hverdagslig manuskript	6
3.2.3 En lokasjon - To skuespillere	6
3.2.4 Minimalisme	6
3.2.5 Manusutvikling	7
3.3 Anvendte leker og skuespillerøvelser	7
3.3.1 Dans til musikk	7
3.3.2 Meditasjon	8
3.3.3 Øyekontakt	8
3.3.4 Telleleken	8
3.4 Utenforstående tilnæringer og metoder	9
3.4.1 Visjon og fortelling	9
3.4.2 Tilnærmingen til manus	9
3.4.3 Relasjon- og karakterbygging	10
3.5 Produksjonsforløp	10
3.5.1 Workshop	10
3.5.1 Øving på innspillingsstedet	11
4. Funn	11
4.1 Funn under Workshop	12
4.1.1 Dans til musikk	12
4.1.2 Spørsmålsrunde	12
4.1.3 Improvisasjon	12
4.1.4 Meditasjon	12
4.1.5 Øyekontakt	13
4.1.6 Telleleken	13
4.2 Funn på innspillingsstedet	13
4.2.1 Kvalitet over kvantitet	13
4.2.2 Intimitetsavtale	13
4.2.3 Investering i tid	14
4.2.4 Separat tilbakemelding	14
4.3 Skuespillererfaring og ønsker	14
4.3.1 Karakterfokusert kommunikasjon	14
4.3.2 Kvalitetsfokus	15
4.3.3 Kommunikasjon og trygghet	15
5. Konklusjon	15
6. Litteraturliste	17

1. Innledning

1.1 Tema og problemstilling

I dette studiet skal jeg identifisere strategier som kan fremme skuespillernes prestasjon i en filmproduksjon. Jeg vil anvende min egen filmproduksjon som et case-studie, hvor de medvirkende skuespillerne vil fungere som forsøkspersoner. Formålet er å optimalisere skuespillerens ytelse ved bruk av ulike teknikker og tilnærminger.

Problemstillingen er som følger: Hvilke praksiser kan jeg som regissør benytte for å fremme skuespillerens potensial fra preproduksjon til selve innspillingen i en fiksjonsfilm?

En enklere formulering kan være: Hvordan kan vi maksimere skuespillerens potensial?.

1.2 Begrunnelse

Etter min mening er skuespillerne og story de mest avgjørende elementene i enhver produksjon. Min rolle som regissør er å legge til rette for skuespillernes suksess. Jeg vil vise til Tarkovskys sitat: "In cinema the director has to breathe life into the actor, not make of him a mouthpiece for his own ideas." (Tarkovsky, 1989, s. 147)

Med bakgrunn fra tidligere studier i drama og min nåværende praksis med å undervise i drama som lærer, føler jeg lidenskap for å forme den optimale arbeidsprosessen og opplevelsen for mine skuespillere.

Jeg anser dette studiet som utrolig viktig på bakgrunn av hvilke innhold som fremtrer på plattformer nå. Moderne blockbustere har utviklet seg til å bli stadig mer upersonlige, dissosiert fra virkeligheten med karakterer som er vanskelig å knytte seg til og med fortellinger som mangler originalitet. Vi trenger filmer som tar opp ærlige og følelsesladde temaer, som gir oss rom for refleksjon, identifikasjon og som beriker den virkeligheten vi lever i. Derfor anser jeg det som avgjørende å involvere skuespillerne våre i prosessen for at disse fortellingene skal komme til uttrykk.

1.3 Avgrensning

Jeg bemerker visse områder som særlig viktige i møtet mellom skuespiller og regissør: Trygghet, Tillit, Lekenhet, Engasjement og Relasjon. Disse områdene har vært viktige i utviklingen av teknikker og metoder. Jeg er klar over det store mangfoldet av tilnærminger til regi, og hver tilnærming har røtter i regissørens vesen og personlighet. For meg er det avgjørende å utforske hva jeg som regissør kan tilføre. Derfor har jeg basert utvelgelsen av metoder og teknikker som jeg personlig finner fascinerende, bemerkelsesverdige og som jeg anser som fordelaktige. Som Tarkovsky poengterte: "The director is obliged to be inventive in his search for the best ways of making him do what he wants." (Tarkovsky, 1989, s. 146)

1.4 Bruksområde

Jeg håper at studiets funn kan bidra til å skape et bedre jobbmiljø mellom regi og skuespillere. Dersom vi som regissører finner teknikker som muliggjør tryggere, mer robuste og mer kreative samarbeid med skuespillerne våre, kan vi sammen skape historier med en helt annen styrke og kvalitet.

2. Metode/framgangsmåte

For dette studiet har jeg basert metodikken på et case-studie, der jeg bruker min egen filmproduksjon som laboratorium. Gjennom produksjonen skal jeg teste ulike teknikker der jeg evaluerer innvirkningen. Som del av dette skal jeg gjennomføre intervju med skuespillerne etter produksjonen. Intervjuene inkluderer også spørsmål om skuespillernes erfaring, ønsker og behov i en generell produksjonssetting. Teknikkene jeg har anvendt i produksjonen er hentet fra skuespillerøvelser og filmtrilogien "Before Sunrise", "Before Sunset" og "Before Midnight".

Ved å basere studien på min egen produksjon, har jeg en direkte tilknytning til prosessen, og dette gir meg en måte å evaluere om teknikkene fungerer for meg som regissør. Ulempen med mitt case-studie er at det kan oppfattes som subjektivt for andre som leser. Selv om teknikkene har en spesifikk effekt for meg, er det ingen garanti for at de vil ha samme effekt for andre regissører eller produksjoner. Jeg vil også understreke at alle skuespillere er forskjellige, selv om disse teknikkene har vist seg å fungere godt på mine skuespillere så kreves individuell tilpasning til andre skuespillere.

3. Presentasjon/Analyse

I denne delen vil jeg gjennomføre en grundig analyse av produksjonsteknikker og formvalg som ble anvendt i filmtrilogien "Before Sunrise", "Before Sunset" og "Before Midnight". Disse filmene var min hovedkilde til inspirasjon for utviklingen av både manus og produksjon. Derfor fungerte trilogien som et vesentlig referansepunkt i valget av mine egne teknikker og metoder for produksjonsprosessen. Presentasjonen av mine anvendte teknikker fra Before-filmene vil vedlegges under analysen av Before-filmene. Deretter skal jeg fremlegge hvilke leker og skuespillerøvelser jeg har valgt å ta med i produksjonen. Jeg vil også utforske eksterne tilnæringer og metoder for å hjelpe skuespillerne med å engasjere seg dypere med manuset. Teknikkene jeg har brukt er direkte knyttet til hvordan jeg har strukturert produksjonen. Derfor vil jeg også beskrive produksjonsforløpet og de valgene jeg har tatt med hensyn til produksjonsformen, da dette har en betydelig innvirkning på den endelige skuespillerprestasjonen. Skuespillerintervjuet vil ikke bli presentert i denne delen men brukt i Funn-delen.

3.1 Before-filmene

Etter å ha sett filmtrilogien "Before Sunrise", "Before Sunset" og "Before Midnight", åpnet det seg en ny forståelse og tilnærming til historiefortelling for meg. I resten av teksten vil jeg referere til disse filmene som "Before-filmene".

Before-filmene utforsker møtet mellom to mennesker i Wien, der de forelsker seg. Etter åtte år møtes de igjen, og ytterligere åtte år senere er de et etablert gift par. Selv om historien kan virke kjedelig på overflaten, gir det valgte fortellingsformatet en unikhet til fortellingen. Filmene har gitt meg den nærmeste opplevelsen av vår nakne, langvarige og sårbare virkelighet. Jeg mener dette skyldes fortellerformatet, som inneholder flere elementer:

3.1.1 Langvarige tagninger

“In fact, the actors act in real time (without any cutting, slowing down, or speeding up) and we seem to accompany them in their events, as if we were their intangible travel companions.” (Benetti & Marcolin, 2022)

Filmene er strukturert med langvarige tagninger som dykker seeren inn i et miljø, der fokus er uforstyrret rettet mot samspeillet mellom karakterene. Jeg opplevde en tålmodighet og

engasjement som jeg sjelden har følt i andre filmopplevelser. Ved å unngå klipping i scenene, ble jeg overbevist om karakterenes autensitet, som om de var virkelige personer i en reell setting – det var som å betrakte mennesker i en park, helt ufiltrert, slik virkeligheten er. Virkeligheten er hverken redigert eller fragmentert; den er tørr, kjedelig og uten avbrudd. Men nettopp dette gjør virkeligheten så fascinerende – den gir oss muligheten til å oppleve livets kjedelige og spennende øyeblikk gjennom en linse som aldri endres. Derfor tror jeg også at langvarige tagninger kan tilføre et realistisk drama en ekstra dimensjon.

3.1.2 Tør å utforske det kjedelige

“There is an old maxim that the expression of boredom does not necessarily have to be boring, but in some cases, one needs to experience the length and weight of what is depicted onscreen in order to take its full measure.” (Neher, 2013)

Skuespillerprestasjonene i filmene oppleves som uanstrengte. Jeg mener dette i stor grad skyldes historiens evne til å omfavne det kjedelige og hverdagslige; stillhet, pauser og de tilsynelatende trivielle samtalene. Disse dagligdagse elementene skaper likevel en bemerkelsesverdig dybde og fremstår som både spennende og sjarmerende.

3.1.3 Ett sted

I filmene opererer vi vanligvis innenfor rammene der opptaket fortsetter kontinuerlig mens karakterene forflytter seg. Dermed beveger vi oss geografisk i tråd med karakterenes reise, men vi klipper ikke eller flytter til nye geografiske steder med mindre karakterene selv beveger seg dit. Ved å etablere denne rammen kan vi som seere oppleve at vi er mer direkte involvert i karakterenes reise og historie. Jeg mener at vår investering i fortellingen øker betydelig fordi vi aldri blir trukket ut av situasjonene som utspiller seg.

“Realisme etterstreber virkelighetsillusjon og forsøker oftest å skjule at fortellingen er en konstruksjon.” (Engelstad, 1995, s. 19)

3.1.4 Få karakterer

“Unity of Character or the “fewer the better” has become an unofficial rule of thumb for effective screenwriting.” (Vargo, 2017)

Before-filmene er svært konsekvente når det gjelder å la oss følge hovedkarakterene og utforske deres relasjon. Det gis sjelden rom for biroller, med unntak fra "Before Midnight". I andre filmer blir fokuset ofte mer spredd, og oppmerksomheten kan flyttes andre steder. I Before-filmene følger vi hovedkarakterene uten avbrytelser, og vi ser deres hverdag som

upåvirkede tilskuere. Jeg mener at ved å begrense antallet karakterer og sentrere fokuset på dem, skapes det en sterkere forbindelse mellom seeren og karakterene.

3.1.5 Minimalisme

“Filmens sterkeste virkemidler - det at den kan spille på flere sanser samtidig, med lydeffekter og musikalsk understreking av det som skjer i bildene.” (Engelstad, 1995, s. 15)

Hva skjer når vi tar vekk?

Effekten av å ta vekk elementer kan vi kanskje bedre forstå ved å sammenligne med musikk. I musikk benyttes instrumenter og lydeffekter for å skape et lydbilde rundt vokalen og forsterke historiefortellingen. Når instrumentene og de omgivende lydene rundt vokalen fjernes, får sangen plutselig en ny personlighet; en form for skjørhet, ærlighet og skjønnhet. Dette er kanskje også det jeg opplever med Before-filmene; ved å fjerne visse elementer, oppstår det noe nytt og unikt. Gjennom å fokusere på filmskaping gjennom reduksjon og en form for minimalisme, oppnår Before-filmene en svært naturalistisk og kraftfull opplevelse. Selv om dette resultatet er et samspill av ulike elementer og prosesser, tror jeg fjerningen av visse elementer har spilt en særlig viktig rolle.

3.2 Anvendte teknikker fra Before-filmene

I denne delen vil jeg beskrive hvordan jeg har ført over de elementene vi gransket tidligere under analysen, til metodene, teknikkene og tilnærmingene jeg har implementert i min egen produksjon.

3.2.1 En tagging

Det første aspektet vi utforsket i analysen var "Langvarige tagninger". Jeg ville utfordre meg selv ved å regissere kortfilmen min med en kontinuerlig tagging. Ved å etablere dette som ramme, kan jeg gi skuespillerne en plattform til å vise sine ferdigheter og talenter. Muligheten for dem til å gå inn i produksjonen med vissheten om at de får vise seg frem, tror jeg kan skape en ekstra grad av engasjement for prosjektet. En lang tagging betrakter jeg faktisk som en betydelig fordel for å dyrke skuespillernes potensial. Jeg mener også at en lang tagging kan fremme mer autentiske reaksjoner og interaksjoner fra skuespillerne, da det ikke er noen

avbrytelser fra filmcrewet. De får opprettholde kontinuitet i følelser og handlinger, noe som gir skuespillerne muligheten til å dykke dypere inn i sin karakters emosjonelle dybde.

3.2.2 Et hverdagslig manuskript

Det andre aspektet var "Tør å utforske det kjedelige". Jeg har alltid hatt en forkjærlighet for realistisk drama, og spesielt der man kjenner følelsen av "dette har jeg opplevd før".

Before-filmene føler jeg virkelig fanget denne essensen ved å vise de vanlige øyeblikkene i livet. Det slo meg at jeg også kunne trekke på mine egne erfaringer, og at å fremstille våre nakne og uperfekte liv har en utrolig kraft, i hvert fall for meg. Derfor bestemte jeg meg for å prøve å skrive et ufiltrert manus om mitt samliv med min daværende kjæreste. Hvis jeg kunne kjenne meg igjen i karakterene i Before-filmene, må det jo være noen der ute som kan kjenne seg igjen i mitt samliv.

Et slikt manus krever at skuespillerne presses til et nivå av kvalitet som gjenspeiler virkeligheten, og jeg vil påstå at dette utgjør en god utfordring for å dyrke deres talent ytterligere.

3.2.3 En lokasjon - To skuespillere

Aspekt tre og fire involverte å bevege seg geografisk med karakterene og fokusere historien rundt to personer. Her har jeg latt meg inspirere av både Before-filmene og filmen "The Whale". I The Whale forblir vi kun innenfor leiligheten hvor en overvektig mann lever. Ved å konsentrere oss om hans liv på et sted, får vi et dypere innblikk i ham som menneske i hans naturlige omgivelser, uten forstyrrelser fra omverdenen. Noe fjernes for å komme nærmere. En vesentlig poeng jeg ønsker å belyse er at par viser en annen side når de er alene enn når de er i selskap med andre. Jeg mener vi får se kjernen i et parforhold når de er alene sammen. Derfor har jeg valgt å kun fokusere på to karakterer og deres liv i en leilighet.

Ved å bygge historien rundt to karakterer og en enkelt lokasjon kan jeg som regissør gi min fulle oppmerksomhet til skuespillerne. Derfor anser jeg dette som en fordel når det gjelder å utforske og utvikle skuespillernes potensial.

3.2.4 Minimalisme

Ved å kombinere de nevnte elementene har vi allerede etablert en ramme som er avgjørende for skuespillernes forståelse av sine roller og deres forventninger til prosjektet de er involvert i. Ved en tilnærming til minimalisme i denne produksjonen, skaper vi en følelse av trygghet.

Vi unngår å introdusere intrikate nye scener, rammer og forståelser som selvfølgelig kan legge til ekstra verdi i en film; men en minimalistisk tilnærming fjerner noen uforutsette hindringer og tillater oss å fordype oss i det som allerede er etablert. I hvert fall var dette hensikten.

3.2.5 Manusutvikling

En produksjonsteknikk som ble brukt i noen av Before-filmene, involverte å integrere skuespillerne i manusutviklingsprosessen med regissøren. De forholdt seg på et hotellrom hvor de arbeidet intenst med manuset, utforsket, og øvde. Jeg ønsket også å prøve denne arbeidsmetoden og se hvordan vi kunne forbedre manuset i fellesskap.

3.3 Anvendte leker og skuespillerøvelser

I dramastudiet bruker vi ulike oppvarmingsøvelser med flere formål: å frigjøre oss, komme inn i en spesiell sinnstilstand, bygge trygghet og tillit, samt styrke samholdet i gruppen. Basert på mine undervisninger i skolen, har jeg erfart at å innlede undervisningen med bli kjent-leker eller oppvarmingsøvelser er en effektiv metode for å bygge tillit og styrke atmosfære i rommet. Dette ønsket jeg også å implementere i mitt møte med skuespillerne.

Å finne konkret teori eller litteratur som beskriver øvelsene nøyaktig har vært vanskelig. Det er derfor viktig å merke seg at øvelsene er basert på min erfaring fra tidligere dramastudier, de er kanskje ikke fullstendig representative for faget, men heller min hukommelse av dem. Jeg vil også poengtere at effekten disse øvelsene har, er basert på min egen erfaring og refleksjon.

3.3.1 Dans til musikk

En av oppvarmingsøvelsene som kan benyttes er så enkel som å spille musikk på høyttaleren og la deltakerne danse fritt til musikken. Det er verdt å merke seg at musikk kan frigjøre dopamin og endorfiner - kjent som lykkehormoner - i hjernen (Ervik, 2019).

Ved å lytte til den sammen skaper man et fellesskap hvor man deler en opplevelse som fungerer på samme måte som når man løser en oppgave sammen eller spiller en fotballkamp i et lag - det er en form for teambuilding. Det andre aspektet er selve dansen. Å danse kan være utfordrende og krever at man trår ut i noe sårbart og ufiltrert. Ved å ha alle i rommet som deltar i dansen, opplever man en felles sårbarhet, og man føler seg nærmere hverandre både

under og etter dansen. Dette felles engasjementet med å håndtere noe som kan være skremmende, bidrar til å styrke samholdet. For å ta denne øvelsen et steg videre, ønsket jeg at både jeg og skuespillerne skulle dele vår favorittlåt, som en type tillitsøvelse.

3.3.2 Meditasjon

Meditasjonen begynner med å ligge på gulvet mens en leder guider avspenningen av kroppen. Etter at lyset er slukket og distraksjoner er fjernet, fokuserer deltakerne på pusten i omtrent fem minutter. Deretter oppfordres de til å sette seg opp og åpne øynene. Meditasjonen hjelper oss å starte dagen med forbedret fokus og samlet sinn. Gruppemeditasjon har en lignende effekt som "Dans til musikk"-øvelsen; Vi deler en opplevelse som krever felles fokus og tilstedeværelse. Vi brukte meditasjonen som en oppvarming og også som en teknikk senere på dagen når vi følte oss slitne eller distraherede.

3.3.3 Øyekontakt

Den tredje øvelsen jeg ønsket å prøve med skuespillerne var "Øyekontakt". Slik gjennomføres denne øvelsen: To personer går sammen. Oppgaven deres er å holde øyekontakt i fem minutter og etterpå fortelle hva de observerte, opplevde og tenkte på. Det er greit å blunke, men det er best å prøve å opprettholde øyekontakten og unngå å se bort.

Formålet med øvelsen er å styrke båndene og øke kjennskapen til hverandre. Å opprettholde øyekontakt etter min egen erfaring kan føles intimt og utfordrende, men det kan bidra til å skape et nærmere forhold. Selv om latter kan oppstå, er dette et positivt tegn for gruppeforbindelsen. Deling av observasjoner etterpå gir en personlig og dyp opplevelse, spesielt nyttig for skuespillere som skal formidle nærhet og sårbare følelser på scenen.

3.3.4 Telleleken

Deltakerne står i ring med lukkede øyne og teller sammen til et bestemt tall. Hvis to eller flere sier et tall samtidig, starter de på nytt. I denne typen øvelse må man være god til å lytte, samarbeide og prioritere gruppen over seg selv. Det fungerer som en form for teambuilding, da det krever samarbeid for å løse en oppgave. Når man klarer å løse en oppgave sammen, kan det gjøre det lettere å takle andre oppgaver og utfordringer videre. Dette kan være nyttig når man skal dykke inn i et ukjent manus og utforske en helt ny verden.

3.4 Utenforstående tilnærminger og metoder

I denne delen vil jeg utforske tilnærminger og metoder som jeg bevisst har anvendt for å forbedre skuespillernes opplevelse i produksjonen og for å hjelpe dem med å nærme seg manuset mer dyptgående.

3.4.1 Visjon og fortelling

“You must nurture them, communicate with them and make them feel they are an integral part of the team.” (Wallenstein, 2012, s. 127) Jeg ville formidle historien bak og rundt manuset slik at skuespillerne kunne se engasjementet mitt, forstå omfanget og visjonen for filmen. Jeg svarte på spørsmål som:

- Hva er inspirasjonskilden til manuset?
- Hva er historien bak manuset?
- Hva ønsker jeg å formidle med filmen?
- Hvordan ønsker jeg at seeren skal oppleve filmen?
- Hva håper jeg seeren vil sitte igjen med?

Ved å dele min visjon og filmens grunnmur kunne jeg forhåpentligvis vise dem at skapelsesprosessen er like mye deres som den er min. En slags tillitserklæring med mål om å engasjere og investere skuespillerne i prosjektet. Svarene skulle også bidra til å gi et tydeligere bilde av filmen vi lager.

3.4.2 Tilnærmingen til manus

Et essensielt menneskelig behov, ifølge Maslow: “Behov for selvrealisering, det vil seie å kunne bruke evner og annlegg, gjere det ein er flink til, og ha personleg vekst og utvikling.” (Lossius & Romøren, 1994, s. 24)

Siden manuset er basert på mitt eget liv og skal gjenspeile virkeligheten, var det viktig for meg å grundig forklare karakterenes behov, tryggheter, frykt, motivasjon, verdier, mål, og spesielt deres fortid. Siden det er skuespillere jeg jobber med og ikke robot-nikkedukker, var det avgjørende at de fikk bruke talentet sitt. Dette innebar å gi dem rom til å dele hvilke følelser de opplevde i scenene, åpent fortelle om stagnasjoner og utforske hvordan vi sammen kunne forbedre scenene. Dette er også nokså likt på hvordan aktiv lytting fungerer, slik er det beskrevet innenfor sosialpsykologien: “Er noko uklart, ber vi om å få det avklart. Vi tek

sjølve ansvaret for å forstå den budskapet som blir formidla.” (Lossius & Romøren, 1994, s.128)

Kort sagt, ville jeg fremme refleksjon rundt karakterene og deres situasjoner for å heve troverdigheten og øke nivået på skuespillerprestasjonene. Fordelen med denne tilnærmingen er at skuespillerne kan føle at de har en betydelig rolle i produksjonen, hvor de bidrar til å forbedre filmen og får muligheten til å utnytte talentet sitt.

3.4.3 Relasjon- og karakterbygging

Spørsmålsrunde

Under produksjonen har jeg konsekvent brukt spørsmålsrunder hvor jeg stiller skuespillerne dype spørsmål. Dette konseptet er inspirert av boken "Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold" av samlivsforskeren John M. Gottman. Gottman skriver som følger: "Det finnes nesten ingen større gave et par kan gi hverandre enn gleden av å kjenne og forstå hverandre." (Gottman, 2015, s. 75)

Ideen er å fremme forståelse og nærhet gjennom lek og spørsmål. Selv om skuespillerne ikke er kjærestene mine, fungerer prinsippet på samme måte. Ved å stille spørsmål og bli bedre kjent, bygger vi en sterkere relasjon.

Where not really strangers

I manuset skal karakterene spille et spill kalt "Where not really strangers", designet for å skape dype samtaler. Kortene i spillet utfordrer spillerne til å stille og svare på spørsmål som åpner opp for refleksjon og selvutforskning. Vi valgte å bruke dette spillet som en del av karakterutviklingen. Ved å bruke kortene til å stille hverandre spørsmål i sine roller, kunne skuespillerne utforske karakterenes indre verden deres. Dette ble en morsom og effektiv måte å utforske karakterene på.

3.5 Produksjonsforløp

3.5.1 Workshop

“Vi har behov for å høre til i eit fellesskap, vi har behov for tryggleik og kontakt. For at vi skal utvikle oss, treng vi nærleik og stimulering.” (Lossius & Romøren, 1994, s. 19)

For å sikre at skuespillerne var godt forberedt og kjente manuset grundig, organiserte jeg en intensiv workshop over fem dager med åtte timers arbeidsdager. Målet var å skape en

atmosfære av trygghet, tillit og god relasjon med skuespillerne samtidig som vi perfektionerte manus og utviklet sterke karakterer.

Jeg valgte å holde workshopen i en leilighet for å gjenskape forholdene de ville oppleve under opptakene. Vi startet dagene med rammer og oppvarmingsøvelser, før vi dykket ned i manuset. Etter en hel gjennomlesning fokuserte vi på de ulike scenene, hvor jeg ga detaljerte forklaringer for å sikre at skuespillerne forsto karakterene på et dypere nivå. Vi tok pauser hvor vi mediterte eller gikk til en kafé for frisk luft og mat.

“For at vi skal kunne mestre utfordringer og tilegne oss kunnskap, må vi oppleve at verda er rimelig trygg og til å lite på.” (Lossius & Romøren, 1994, s. 19)

Min tilnærming inkluderte varierte aktiviteter som deling av erfaringer, spørsmålsrunder og refleksjon, samt tid til tull og latter. Dette skapte økt energi og engasjement, samtidig som det styrket tilliten og samholdet i gruppen. Litt av formålet med en variert arbeidsprosess var også for å opprettholde motivasjonen og effektivisere arbeidet med manuset.

3.5.2 Øving på innspillingstedet

Jeg dedikerte en hel dag til øving på innspillingsstedet med skuespillerne for å forberede dem på den sammenhengende tagningen. Målet var å gi dem erfaring med å spille gjennom hele filmen i det faktiske rommet, slik at de følte seg trygge og selvsikre på opptaksdagen.

4. Funn

I denne delen vil jeg fokusere spesifikt på gode og mindre vellykkede funn som ble gjort under workshopen og på selve innspillingsstedet, i tråd med problemstillingen.

Skuespillerintervjuene vil benyttes til å støtte opp under disse funnene, men jeg vil også inkludere en egen del dedikert til å utforske deres tidligere erfaringer fra andre produksjoner – både positive og negative – samt deres forventninger og ønsker som skuespillere. Hensikten med den delen er å identifisere elementer jeg kan inkorporere og unngå i fremtidige produksjoner. I resten av teksten vil skuespillerne bli referert til som Tina og Elia.

4.1 Funn under Workshop

4.1.1 Dans til musikk

Dette var den første øvelsen vi gjennomførte i workshopen. Jeg la merke til at skuespillerne reagerte positivt på at vi startet dagen med en oppvarmingsøvelse, selv om de kanskje ikke visste nøyaktig hva den skulle innebære. Dette skapte en forventning om hvilken type regissør jeg var, og hvordan jeg valgte å bruke tiden vår i produksjonen. Øvelsen fungerte som en god isbryter; jeg la merke til at skuespillerne var litt nervøse da den første sangen startet, men de ble mer avslappet etter hvert når jeg deltok og dummet meg ut.

4.1.2 Spørsmålsrunde

Jeg la merke til at skuespillerne fortsatte å stille spørsmål selv; både til meg og den andre skuespilleren. Dette var en god bekreftelse på at denne teknikken var verdifull for dem og fungerte som en tillitsbygger for meg. Jeg vil fremheve intervjuvaret fra Elia da jeg spurte han hva han trengte for å heve sitt nivå som skuespiller: "Jo bedre man kjenner hverandre, jo bedre spiller man sammen."

4.1.3 Improvisasjon

En av de mest betydningsfulle oppdagelsene under hele produksjonen skjedde mens vi jobbet med manuset. Under gjennomgangen av scenene for andre gang uttrykte Tina at hun følte det utfordrende å finne seg selv i den gitte scenen. Jeg åpnet da opp for at hun kunne improvisere fritt gjennom scenen, med noen punkter hun måtte inkludere. Det var fantastisk å se hvordan Tina plutselig blomstret opp i karakteren, og hvordan karakteren fikk en helt ny energi og en betydelig større troverdighet. Plutselig følte scenen autentisk. Etter denne gjennomgangen var det helt klart hva skuespillerne skulle gjøre resten av workshopen - de skulle improvisere. En av de bemerkelsene Tina delte i intervjuet var: "Jeg skulle ønske vi hadde fått beskjed tidligere om at vi kunne improvisere i manus."

4.1.4 Meditasjon

Meditasjonen brukte vi konsekvent gjennom dagene for å få avbrekk fra manuset og få energi igjen til å jobbe.

4.1.5 Øyekontakt

Å entre som skuespillere uten å kjenne verken motspiller eller regissør kan virke litt skremmende, spesielt når man skal fordype seg i et intrikat manus. Det er da min oppgave å legge til rette for trygghet og tillitsbygging før vi går inn i manusarbeidet. Denne øvelsen brukte jeg også første dagen. Skuespillerne nevnte at det føltes litt rart å holde øyekontakten i starten, og det var nære på å begynne å le, men etter hvert fikk de roen. Resultatet jeg observerte etterpå var at skuespillerne virket i tilstrekkelig grad nærmere hverandre.

4.1.6 Telleleken

Hensikten med telleleken er å samarbeide i en gruppe og lytte til hverandre. Med bare tre deltakere var det betydelig enklere å gjennomføre øvelsen. Vi klarte å telle til 20 på første forsøk, men denne øvelsen krever egentlig motstand for å virkelig dra nytte av den.

Helt til slutt vil jeg trekke fram Tina sitt sitat fra intervjuet. “Det var veldig nyttig å ha workshop for å bli kjent med motspilleren min, deg og din visjon. Den gjorde meg tryggere og hjalp meg å bli bevisst på egne og andres forventninger.”

4.2 Funn på innspillingsstedet

4.2.1 Kvalitet over kvantitet

Jeg hadde satt av en hel dag til øving med skuespillerne, og selv om de mente at de hadde gjennomført tilstrekkelig med gjennomkjøringer og ikke trengte flere repetisjoner, følte jeg som regissør at det kunne være behov for flere gjennomkjøringer. Etter å ha diskutert dette med skuespillerne, ble vi imidlertid enige om å avslutte dagen tidlig. Dette ga meg en viktig innsikt for fremtidige produksjoner: Det er ikke alltid nødvendig å presse skuespillerne til den perfekte gjennomgangen før opptak; det kan være like viktig å avslutte tidligere for å unngå at prestasjonen mister glød.

4.2.2. Intimitetsavtale

Det var én viktig ting som manglet på øvingsdagen.

“Den fysiske kjemien mellom karakterene.”

Jeg visste ikke hvordan jeg skulle håndtere eller gå frem med dette. Til min lettelse var Elia der og gjorde det klart at han ikke ville gå videre før han hadde en tydelig avtale om intimitet og grenser med Tina. Jeg tok opp dette med ham i intervjuet.

Han forklarte at en god tilnærming var å ha individuelle samtaler med hver skuespiller om deres tanker om intim kontakt med motspilleren, og å avklare hva de følte seg komfortable med. Deretter kan begge skuespillerne samles for å diskutere grensene for fysisk kontakt. Heldigvis var dette ikke et problem i denne produksjonen på grunn av tilliten og tryggheten vi hadde opparbeidet oss, forklarte han. Men det var veldig nyttig å høre hans svar for fremtidige produksjoner.

4.2.3 Investering i Tid

Opprinnelig var det planlagt at skuespillerne skulle ha noen gjennomkjøringer med kamera- og boomoperatøren til øving og synkronisering før opptakene startet. Dessverre gikk ikke dette som planlagt på grunn av tekniske problemer med utstyret som måtte prioriteres. Dermed ankom skuespillerne opptaksstedet og ble tvunget til å vente, noe som resulterte i unødig energibruk. Dette ble også påpekt av både Elia og Tina som et område med forbedringspotensial. Elia uttrykte det slik: "Det ble en del ventetid, fram og tilbake med tidspunkt. Vi kunne hatt mer overskudd til å gå inn i våre egne roller." Tina la til: "Planleggingen av opptaksdagene kunne vært bedre gjennomført."

4.2.4 Separat tilbakemelding

Etter de lengste opptakene samlet jeg både kameracrewet og skuespillerne for tilbakemeldinger. Elia kom med en viktig observasjon: "Det hadde vært bedre å gi tilbakemeldingene separat, slik at kameracrewets tilbakemelding kunne tas for seg, og vår tilbakemelding kunne tas for seg." Dette var en verdifull tilbakemelding, slik at jeg i fremtiden kan gi skuespillerne nødvendig tid til å lade batteriene sine og være energisert til neste tagging.

4.3 Skuespillererfaring og ønsker

4.3.1 Karakterfokusert Kommunikasjon

Tina: "I stedet for å si 'Kan du spille reddere?' kan man gi tilbakemelding slik: 'Hvordan føler karakteren seg når denne ekle gamle mannen snakker til henne?' eller 'Hva føler karakteren i dette øyeblikket, og hvordan kan karakteren kjenne på en større redsel?'"

Hun understreker viktigheten av å bruke tilbakemeldingen som et spørsmål til karakteren, i stedet for å gi en direkte oppfordring om hvordan skuespilleren skal spille det ut.

4.3.2 Kvalitetsfokus

I Tinas ideelle produksjon, ville hun sette av mye tid til hver enkelt tagging for å sikre at skuespillerne var fornøyde. Selvfølgelig er dette en drømmesituasjon, da det alltid er tidsbegrensninger og budsjettrestriksjoner å ta hensyn til. Likevel har det en verdi. Ved å investere tilstrekkelig tid i hver enkelt scene, kan vi oppnå bedre prestasjoner fra skuespillerne.

4.3.3 Kommunikasjon og Trygghet

“For å bli trygge og kreative mennesker må vi oppleve kjærleik og respekt. Vi må at andre er til å stole på.” (Lossius & Romøren, 1994, s. 19)

Elia finner at tydelige retningslinjer og klare forventninger er til stor hjelp i produksjonen, og han verdsetter også tydelige tilbakemeldinger og en følelse av trygghet i teamet. For ham er det viktig at regissøren både anerkjenner det som gjøres bra, men også adresserer områder som kan forbedres. Han setter også pris på åpen kommunikasjon der spørsmål kan gå begge veier. Elia forklarer det slik: “Det er ikke bare viktig å motta instruksjoner fra regissøren. Regissøren må være villig til å svare på spørsmål fra skuespillerne også, og gi klarhet.”

5. Konklusjon

Gjennom dette studiet har jeg utforsket ulike fysiske og psykologiske praksiser for å fremme skuespillernes potensial fra preproduksjon til selve innspillingen. Ved å analysere Before-filmene, studere skuespillerøvelser og teknikker for å styrke relasjoner, har jeg kunnet inkorporere teknikker i tråd med min produksjonsvisjon. Gjennom intervjuer og personlig refleksjon har jeg fått et klarere bilde av hvilke teknikker jeg ønsker å ta med meg videre.

Jeg vil nå gå gjennom de viktigste funnene og diskutere hva som fungerte og ikke fungerte i forhold til problemstillingen. Jeg gjentar problemstillingen: Hvilke praksiser kan jeg som regissør benytte for å fremme skuespillerens potensial fra preproduksjon til selve innspillingen i en fiksjonsfilm?

En av de mest betydningsfulle tilnærmingene i produksjonen var Workshopen. Gjennom å arbeide sammen i en liten gruppe over lengre tid, bygget vi opp en følelse av trygghet og tillit både til hverandre og til å utforske manuset grundig. Dette tillot oss å dykke dypt inn i karakterene og utvikle troverdige skuespillerprestasjoner. Selvfølgelig spilte øvelser og

teknikker en rolle i Workshopen, men det var muligheten til å bygge samholdet og arbeidsmiljøet i denne settingen som virkelig gjorde inntrykk og som jeg ønsker å ta med meg videre til andre produksjoner.

En annen teknikk jeg vil fremheve er lange tagninger. Ved å ha lange tagninger utfordres skuespillerne til å jobbe hardt med karakterene og i denne produksjonen troverdighet. De måtte forplikte seg til arbeidet, da det ikke er rom for å skjule seg bak klipping.

Kanskje det mest merkelige funnet i produksjonen var improvisasjon. Skuespillerne strålte med en ny energi når de improviserte innenfor manusets rammer. Den økte friheten ga dem muligheten til å uttrykke seg mer fritt, og dette løftet historien til nye høyder. Å gi skuespillerne større ansvar er noe jeg har forstått gjennom denne produksjonen som svært viktig, enten det er gjennom improvisasjon, deltakelse i diskusjoner om hvordan en scene kan forbedres, eller ved å oppmuntre til å stille spørsmål for å bedre forstå karakteren.

Selv om andre teknikker ikke ble fremhevet som hovedfunn, har de også en verdi som jeg vil ta med meg videre. Områder som kan forbedres inkluderer implementering av en mer strukturert tilnærming på opptaksdagen for å bevare skuespillernes energi, gi separate tilbakemeldinger til skuespillere, kameracrew og åpne for improvisasjon tidligere.

Studiet har inspirert meg til å ta arbeidet et skritt videre. Jeg planlegger å involvere skuespillere fra begynnelsen av for å utvikle et kjæresteforhold fra grunnen av. Deretter vil jeg plassere dem i en leilighet uten tilstedeværelse av kameracrewet. Filmingen vil skje gjennom gjennomsiktige speil som kun kan sees fra utsiden. Jeg vil undersøke hvordan improvisasjon påvirker skuespillerprestasjonen når de får utforske helt alene uten instruksjoner og distraksjoner fra omgivelsene.

6. Litteraturliste

Filmer

Kosove, A. (Produsent), & Macdonald, D. (Regissør). (2022). *The Whale* [Film]. 21 Laps Entertainment.

Linklater, R. (Regissør). (1995). *Before Sunrise* [Film]. Columbia Pictures.

Linklater, R. (Regissør). (2004). *Before Sunset* [Film]. Warner Independent Pictures.

Linklater, R. (Regissør). (2013). *Before Midnight* [Film]. Sony Pictures Classics.

Nettsider

Benetti, A. & Marcolin, S. (2022). *The single shot, the differences of the long take, and its effects in the viewer*. Wavefilmmakers.

<https://wavefilmmakers.com/the-single-shot-and-its-effects-in-the-viewer/#:~:text=The%20effects%20of%20the%20single.actions%20of%20the%20filmed%20characters>.

Ervik, T. S. (2019, 12. november). – *Musikk åpner kroppens eget apotek*. Forskning.no.

<https://www.forskning.no/hjernen-musikk-partner/musikk-apner-kroppens-eget-apotek/1591451#:~:text=%E2%80%93%20I%20dag%20vet%20vi%20at,%C3%A5%20virke%20igjen%20C%20forteller%20Kr%C3%BCger>.

Neher, E. (2013). *In Praise of Boring Films*. The Hudson Review.

<https://hudsonreview.com/2013/08/in-praise-of-boring-films/>

Vargo, B. (2017, 5. juli). *When it Comes to Characters, Fewer is More*. Medium.

<https://medium.com/@billvargojr/when-it-comes-to-characters-fewer-is-more-aa5a4fa19db5>

Trykt Faglitteratur

Elness, T. F. (1992). *Pedagogisk Drama: Mål, metoder og praktiske oppgaver* (3. utg.). Aventura.

Engelstad, A. (1995). *Den forføreriske filmen: Om bruk av film i norskfaget*. Cappelen.

Gottman, J. M. (2015). *Hemmelighetene bak et lykkelig parforhold: syv nøkler fra verdens fremste samlivsforsker* (2. utg.). Panta.

Lossius, K. & Romøren E. E. (1994). *Kjensler om samspel*. Cappelen.

Tarkovsky, A. (1989). *Sculpting in time*. University of Texas Press.

Wallenstein, J. (2012). *Practical Moviemaking: A Handbook for the Real World*. McFarland.

