

# Kraft

## STEFAN SAUK

- Född 1955.
- Dottern Lova, 12 år.
- Älskar surströmming, är medlem i Kallax Surströmmingssällskap som 1:e provsmakare och hedersmedborgare i Kallax by.
- Aktuell med Riket, realitysåpa i historisk miljö.
- Inspirerad av Marlon Brando, Steve Mc Queen, Keve Hjelm, författaren Robert Lax och Dalai Lama.

### STEFAN SAUK OM RIKET:

– Det var skitroligt. Vi spelade in på ett slott i en fattig del av Polen. Jag är spelledaren som styr, det är ett psykologiskt maktspel. Alla gick hårt in i rollerna, Stefan Sauk fanns inte för deltagarna, jag var bara spelledaren. Spännande.

**Skådespelaren Stefan Sauk** läser, jympar och lever intensivt. Oavsett vad han ger sig in på, är närvaro och energi hans ledord. När Friskispressens reporter jympar med honom satsar han för fullt.

Text: Goody Hein Foto: Fredrik Eriksson

# och absolut närvaro

*”Kom!”, viskar Stefan Sauk i mitt öra.*

*”Och jag kom, med honom. Det var inte elva minuter, utan en evighet, det var som om vi båda steg ut ur kroppen och gick, fulla av glädje, förståelse och vänskap genom paradiset lustgård. Jag var kvinnan och mannen, han var mannen och kvinnan.”*

Jag lyssnar på en ljudbok. **STEFAN SAUK** läser ”Elva Minuter”, en roman om sex och kärlek. Han läser lika rakt och stilla vackert som författaren Paulo Coelho språk. Hans röst är fysisk, det är mer än en inläsning, det är här och nu och dallrande närvaro.

Vi flyttar oss från svettig erotik till jympa-golvet. En kulen måndagskväll möts vi i Kista utanför Stockholm för att jympa tillsammans. Det är Ki jympa med F&S-ledaren **LUIA BICHO-STEENIE**. Det är ett kraftfullt pass med inslag av kampsport och kiai, kampspråk, varvat med lugn qi gong.

**Stefan Sauk intar rummet**, han har sina vita budobyxor och en svart t-shirt på sig. Jympa är nytt, men kampsport har han ägnat tjugo år av sitt liv åt. Vi kickar, sparkar, boxar, leker tranor, sträcker på oss som björnar och vrålar. Vi svettas, lider och njuter. Stefan Sauk smiter inte ut bakvägen, som jag erbjuder, han är hängivet närvarande. Den låga tyngdpunkten sitter som gjuten och han satsar helhjärtat.

Det gjorde han inte på telefon innan.

– Ska jag hoppa och studsas med armarna upp, ihop med massa tanter? Nej, vet du ...

Men det här är något annat. Jympa-rörelserna är främmande, men passet får mer än godkänt.

– Ja, för fan, det var kul. Det var skön träning och jag är inte lika blåslagen som efter ett karatepass. Men jag kommer nog att ha träningsvärk i morgon. Det var bra, även om det var lite för flåshurtigt för min smak.

**Efter passet** samtalar jympaledaren Luisa och Sauk om ki, kraften, försvaret och kampen. Jag blandar mig frågande i och på två röda ligger jag på golvet med näsan i dammet och ber om nåd. Stefan Sauk visade med en lätt vridning på min högerarm, hur man med den rätta tekniken kan få ner en motståndare utan egentlig styrka.

Tjugo år med karate och aikido. Då, när Stefan Sauk började, var det otroligt exotiskt och annorlunda med kampsport. Han blev fascinerad på allvar och är fast sedan dess.

– Jag var liten till växten, jag är fortfarande inte särskilt stor. Jag tänkte att man kanske kan skrämman folk och slippa slåss. Våld är det värsta jag vet. På träningen har jag ju sysslat mycket med det man kan kalla utstuderat våld. Men i verkligheten finns det inget jag tycker värre om. I never go near it!

**Jympa är nytt för dig. Känner du dig otrygg i nya sammanhang?**

– Nej. Men jag är inte van vid friskisskutt, så jag gjorde mina grejer istället. Det är spännande med nya miljöer. Nytt, nytt, nytt. Det kan bli en drog också.

**Hur då?**

– Man vill ha allt på en gång. Ibland har jag levtt intensivt i ett spännande projekt, och under en månad upplevt mer än vad en normal människa lyckas med på fem år.

– Priset är att jag har många riktigt grå dagar och de blir allt gråare. Jag är uppe på höga höjder och svängningarna blir större med åren, dalgångarna blir djupare.

**Stefan Sauk lever intensivt.** Hans yrkesliv präglas av nya utmaningar. Han är utbildad på Teaterhögskolan i Göteborg. Vi minns honom som den märkliga mannen i Lorry som levererande sura sanningar. Han var Carl Hamilton i bland annat filmen Vendetta. Stefan Sauk har även haft krogshow med

Regina Lund, sjungit i Miss Saigon, spelat homosexuell i Spindelkvinnans kyss på Pistolteatern. Bland mycket annat. Under 2004 kunde vi se honom i filmerna Hotet och Rånarna, höra honom läsa Coelho, uppleva honom som Carl Larsson på Stadsteatern i Falun och i TV:s storsatsning Riket.

Vi talar om hans instrument, kroppen, om hur viktig närvaron är, oavsett om du läser in en bok eller spelar ut hela registret på scenen.

– Rösten är strängen på mitt instrument, resten är klanglådan. Skådespeleri handlar om att gestalta livet, vårt mänskliga liv. För att kunna göra det måste du vara 100 procent närvarande. Och för att kunna vara absolut närvarande måste jag försöka vara helt tom.

**Berätta.**

– När jag läser in en bok är det fysiskt. Då måste hela kroppen vara med mig och det kräver mental förberedelse. Den processen, att gå in i texten är avgörande. Är jag inte med fysiskt och mentalt bryter jag inläsningen direkt.

Stefan Sauk tar boken ”Elva minuter” som ligger på bordet framför honom, samlar sig en kort stund och börjar läsa högt för mig. I bakgrunden jympar nästa pass och på gymmet spelas hög musik. Ändå förflyttas vi ögonblickligen till Genève, till huvudpersonen Maria, och återigen är närvaron total. Stefan Sauk är fysisk. Energin är osynlig men tydlig.

**Låter du texten påverka dig?**

– Absolut. Jag läser i studion men bär med mig känslan som man får av en bra text. När jag läste ut den här boken, gick jag ut ur studion, ut i Stockholm med nya ögon på världen för en stund.

**Blev du starkt påverkad av Spindelkvinnans kyss också?**

– Ja, jag spelade en homosexuell man som hade ett helt annorlunda reaktions-

# kändajympaskor

► mönster än jag. Då, på den tiden, var mitt sätt som människa att alltid svara på en attack med att attackera tillbaka. Oavsett om det är verbalt, mentalt eller intellektuellt. Den här killen började lipa istället och det tog jag med mig hem. Hela världen gungade till slut till, efter långa repetitioner och många spelningar. Vänta nu – vem är jag, var befinner jag mig? Vart tog Stefan vägen, jag som är så hård och tuff? Här går jag och lipar. Till slut fick jag söka hjälp. Det var en annorlunda känsla som jag inte kände igen. Den här homosexuella mannen upplevde rädsla där jag tidigare upplevde kamp och attack.

## Är du aldrig rädd inför gruppen, publiken?

– Nej. Världen går inte under, vi är ju alla lika skitnödiga. Alla är rädda. Om jag tappar repliken får jag väl fråga vad jag skulle säga. Jag kan vara nervös och laddad om jag ensam ska testa något helt nytt inför publik, men rädd, nej.

Privat ägnar han sig åt motorcyklar (hatar att mecka, älskar att köra) och racing (ny förälskelse, bilsporten Radical där han kör i uppåt 250 km/tim med en acceleration på 0 – 100 på 2,8 sekunder). Tidigare har han sysslat med dykning och fallskärms-hoppning. Kampsporterna finns där från och till hela tiden. Men hans privata dojo (reningsrum/träningslokal) är naturen.

## Du har sagt att måttet på ett rikt liv är förmågan till upplevelse. Berätta om någon häftig upplevelse.

– Jag har inte varit intresserad av racing i hela mitt liv, men så var jag i Barcelona och såg en test på nya motorcyklar. Det var nästan en religiös upplevelse, jag fick tårar i ögonen, jag visste inte att man kunde köra så jävla fort.

– Om man kör Radical som jag gör, då går det väldigt fort. Det kräver en enorm koncentration. Det är en fysisk och mental upplevelse och jag är helt tom efteråt. Här och nu.

**Så var vi där igen.** Här och nu, närvaro och upplevelser – oavsett inom vilket område.

## Vad driver dig?

– En kombination av en massa saker. Längtan att ge någonting, en vilja att berätta. En önskan att få bekräftelse och ett behov av att leva på alla cylindrar. Det är en väldigt lyx, att få hålla på med teater. Just därför längtar jag tillbaka till teatern. Nu.

**Att ge så intensivt som skådespelare kräver mycket kraft. Varifrån kommer din kraft?**

– När man ger som skådespelare eller

artist som jobbar innerligt, finns en sorts naturlag att du får tillbaka mer än du ger. Taube sa det så jävla bra; jag slösar men är ändå rik. Så är det.

## Har du en mission, ett mål?

– Jag borde vara mycket mer målmedveten. Varje människa har en uppgift. Ibland är det en mänsklig plikt att hålla upp en spegel, som skådespelare eller medmänniska. Vi lever i ett samhälle där människan har fräntagit sig själv ansvaret för dels sitt eget liv, dels för världen. Vi har lämnat över till någon annan. Blir man vinalkis skyller man på lådviner etc. Vi måste ta vårt eget ansvar.

Stefan Sauk tycker mycket och ilskan glimmar till. Dumhet och snålhet retar honom kraftigt. Recensenter får sig en känga, Sauk klagar över okunskap och tyckanden, den intoleranta inställningen och den låga kulturella takhöjden i Sverige. Uppdelningen mellan vad som är fint och inte.

## Maria i boken "Elva minuter" sårar på benen för pengar. Kan du göra det?

– Horar vi inte alla lite ibland ...? Jag tycker frågan är hypotetisk. När en människa verkligen är på botten är hon i stånd till vad som helst. Men om du menar reklam för Pampers så har jag varit restriktiv för att kunna ha kvar en samhällskritisk röst.

**Att samtala med** Stefan Sauk är inte lätt men spännande. Han bjuder flott på sig själv och levererar sanningar och åsikter. Men man vet aldrig när han huggar.

Nu är han trött. Han har haft en intervju tidigare idag och träningen börjar ta ut sin rätt. Lova, Stefan Sauks dotter, har jympat med oss. Hon ska upp till skolan nästa dag. För första gången försvinner närvaron men han bemödar sig om att vara vänlig.

Ryktet att Sauk äter journalister till frukost är överdrivet. Visserligen har han ett oerhört kontrollbehov och lämnar ingenting åt slumpen. Stefan Sauk kommer exakt på utsatt tid, arbetar sig koncentrerat genom jympan, fotograferingen och intervjun. Han ställer motfrågor om han inte förstår frågan, och han kräver att få läsa texten och se bilderna innan tryck. Allt ska godkännas.

Besvärligt och professionellt. ■



Text: Goody Hein  
Foto: Fredrik Eriksson



Luisa Bicho-Steenie var den första kvinnan i Sverige att ta Shodan (svart bälte i karate).



Luisa om Stefan Sauk: "Min stora idol. Han är så tydlig, stark och fokuserad. Och mycket duktig i kampteknik."



"Han lyckades få mig på fall med ett hårt handangrepp, en låsning."

**Lyssna själv!** På friskispresen.se läser Stefan Sauk ett kapitel ur boken "Elva minuter", en gripande och provocerande roman om sex och kärlek skriven av Paulo Coelho.

**Vinn ljudboken!** Boken finns utgiven som ljudbok på StorySide. Sju cd-skivor med åtta timmars härlig lyssning, cirka 250 kronor. Vi lottar ut tio ljudböcker på friskispresen.se

