



**Państwowa Wyższa Szkoła
Filmowa, Telewizyjna i Teatralna
im. Leona Schillera w Łodzi**

Studia Doktoranckie

mgr Mateusz Rzeźniczak

Nr albumu 7576

Artysta dwóch wektorów

Promotor: dr hab. Ireneusz Czop

Łódź 2023

Spis treści

3

Droga osobistego rozwoju3

3

5

9

Jerzy Grotowski10

Motokiyo Zeami15

Michail Czechow20

22

Szczerłość23

Emocje27

Maska31

35

Alfabet Grotowskiego37

Typy postaci41

Gest psychologiczny44

62

Motywacja postaci62

Budowanie fasady66

67

72

WPROWADZENIE

Droga osobistego rozwoju

Tancerz

Od najmłodszych lat ruch był nieodłączną częścią mojego życia. Dyscyplina treningów pływackich oraz ratowniczych zaszczerpiła we mnie potrzebę systematycznego ruchu. Pasja do sportów wodnych przerodziła się w akrobatykę, akrobatyka w uliczny parkour, a parkour zaprowadził mnie prosto na salę taneczną. W wieku 14 lat zapisałem się do szkoły tańca. Trenowałem pięć razy w tygodniu. Miałem styczność z wieloma instruktorami. Między drugą a trzecią klasą liceum po raz pierwszy wyjechałem na półtoramiesięczne warsztaty do Los Angeles. Taki wyjazd udało mi się powtórzyć również będąc na studiach. Te intensywne kursy dały mi możliwość uczestniczenia w treningach prowadzonych przez najbardziej prestiżowe nazwiska w branży, byli to m.in.: Kevin Macher, Jacquell Knight, Luter Brown, Tony Tzar czy Tricia Miranda.

Zawsze kochałem muzykę R&B, hip-hop oraz soul. Nieustannie przyciągał mnie do nich ich unikalny rytm. Amerykańskie utwory miały *groove*: to co sprawia, że w sposób automatyczny zaczynamy uruchamiać ciało do jego melodii. Kiedy pierwszy raz na obozie tanecznym zobaczyłem jak można się ruszać, wypełniać muzykę własną osobowością, wrażliwością, zmysłowością i poczuciem humoru, czułem się jak zahipnotyzowany. Zrozumiałem, że jest to czymś, czym chcę się profesjonalnie zajmować. Objąłem to jako swój cel i nie zrezygnowałem.

Pierwsze kroki w tańcu nie należały do łatwych. Powtarzanie skomplikowanych sekwencji ruchowych było niezwykle wymagające, szczególnie, gdy do ruchów zaczęły dochodzić zadania dotyczące ekspresji i intencji oraz uruchamianiu ich w określonym rytmie. Etapy osobistego rozwoju miały wpływ na twórczość. Moje choreografie z początku nie były swobodne. Nie umiałem wyrazić drzemiących we mnie emocji. Podstawowym błędem, który popełniałem była potrzeba zachwytu odbiorców. Brakowało mi pasji, chęci podzielenia się kawałkiem siebie, niezależnie od oceny innych. Moje układy opierały się na sile, kontroli, ciężarze ruchu, precyzji wykonania. Czułem, że posługuję się rozwiązaniami siłowymi i za mało „czerpię z

siebie”.

Zrozumiałem to szczególnie podczas wyjazdu do Ameryki w 2010 roku. To tam poznałem takie zagadnienia jak *pamięć mięśniowa ciała* czy *pamięć ruchowa*. Miałem okazję uczestniczyć w zajęciach Eriki Sobol – aktorki, która zajęła się tańcem. Prowadziła warsztaty ze stylu *modern fusion*, który wywodzi się z tańca współczesnego i opiera się na koordynacji emocjonalno-rytmicznej. W jej choreografii zaczynaliśmy od ośmiu taktów machania ręką na znak pożegnania. Pierwszym zaskoczeniem było to, że nie musimy tego robić do rytmu, a jedynie wyobrazić sobie, że żegnamy się z osobą, która jest nam bliska i widzimy się po raz ostatni. Nie jesteśmy jednak smutni - doceniamy wszystkie spędzone razem chwile, jesteśmy wdzięczni. I to była druga rzecz, która mnie dotknęła: sposób patrzenia na pożegnanie pozbawiony smutku. Rzadko miałem okazję rozmawiać o emocjach, interpretować je. Fascynowało mnie, że nie muszę być rozczarowany odejściem osoby, którą kocham, że w utracie kogoś bliskiego mieści znacznie więcej emocji. Pożegnanie stało się moim ulubionym momentem - przenosiłem się do wyobrazonego świata, który wypełniał mnie emocjami. Kreowałem sytuację, w której bardzo wyraźnie widziałem tę osobę, czułem, że widzimy się po raz ostatni, odczuwałem wdzięczność za wspólnie spędzone chwile. Po wykonaniu ostatniego przebiegu popłakałem się. Było to dla mnie pierwsze zetknięcie z emocjami, wywołanymi przez sytuację stworzoną w wyobraźni.

Dzięki tańcowi zrozumiałem co znaczy pasja, oddanie i zaangażowanie. Na niektórych warsztatach trenowaliśmy niekiedy po dziesięć godzin dziennie, każdy wykazywał się ogromną determinacją, pomimo braku sił. Przeciwności, ograniczenia stawiane przez ciało były kolejnym pretekstem dla rozwoju. Gdy wychodziliśmy na środek, aby zaprezentować to czego się nauczyliśmy, dawaliśmy z siebie wszystko. To były pierwsze lekcje przewycięzania własnych lęków i obnażania swojej emocjonalności. Odślaniania szczerzej, prawdziwej strony swojej osobowości. Taniec często dawał mi poczucie inspiracji i napełniał na nowo energią w trakcie trudnych momentów życia.

Kiedy zacząłem studia aktorskie taniec musiał zejść na drugi plan - nadal jednak wiedziałem, że chcę to robić. Miałem okazję wykorzystywać swoje doświadczenia taneczne w szkole. Układałem sekwencje ruchowe do egzaminów z prozy, skomponowałem choreografię otwarcia na Przeglądu Szkół Teatralnych w 2015r. Podczas realizacji naszego filmu dyplomowego, jego reżyser, Mariusz Grzegorzek,

poprosił mnie o pomoc przy koordynowaniu sekwencji ruchowych. Rok później zostałem również zaproszony do współpracy przy powstających *Pomysłowych Mebelkach z Gąbki* w jego reżyserii. Po raz pierwszy w życiu wystąpiłem w roli profesjonalnego choreografa. Na późniejszym etapie swoje doświadczenie powtórzyłem u boku Waldemara Zawodzińskiego przy *4 x Hamlet*¹ i *Zombi*² oraz Radosława Stępnia przy *Kto zabił Kaspara Hausera?*³.

Kiedy dostałem się do szkoły aktorskiej pojechałem raz jeszcze na warsztaty taneczne prowadzone przez jednego z moich wieloletnich mentorów ze Stanów Zjednoczonych Lee Daniel'a. Opowiedziałem mu o swoim sukcesie, o studiach i planach. Pogratulował mi i powiedział, że nie może się doczekać, aż połączę te dwie dziedziny. Zaskoczył mnie jego pomysł. Pierwszy raz pomyślałem, że byłoby czymś niezwykle móc wykorzystywać swoje doświadczenie taneczne w aktorstwie i aktorstwo w tańcu. Mogłoby to wprowadzić nową jakość do tych działalności. Pomyślałem, że nie muszę zamykać jednych drzwi, by otworzyć kolejne. Idea czerpania z tańca i aktorstwa i przeplatania się wzajemnie tych dwóch dziedzin wydała mi się niezwykle intrygująca. Postanowiłem ją eksplorować.

Aktor

Praktyki ruchowe, podczas edukacji w szkole aktorskiej, przychodziły mi znacznie łatwiej niż pozostałe aspekty warsztatu. Zajęcia z techniki ruchu scenicznego pozwoliły mi poszerzyć zakres wiedzy dotyczący mechaniki ciała. Zupełnie nowym okazał się natomiast temat partnera i grupy. Będąc tancerzem nie próbowałem interpretować, czy analizować wspólnej energii wytwarzanej przez zespół. Wspólne pokazy polegały na idealnym zsynchronizowaniu się w wykonywanej choreografii. Na uczelni aktorskiej zacząłem dostrzegać i rozumieć, co znaczy czujność na indywidualność osób w grupie. Obserwowałem jak jednostka może oddziaływać na większość, a większość na jednostkę. Jak ważny jest kontakt.

Taniec zakotwiczył we mnie presję działania ruchowego, które w aktorstwie nie

¹ *4x Hamlet* W. Shakespeare, reż. W. Zawodziński, Teatr Studyjny PWSFTviT w Łodzi, 2020r.

² *Zombi* C. Lolike, reż. W. Zawodziński, Fundacja Kamila Maćkowiaka, 2021r.

³ *Kto zabił Kaspara Hausera?* K. Hetel, reż. R. Stępień, Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi, 2019r.

zawsze jest konieczne. Tam gdzie należało stać i mówić – we mnie pojawiała się potrzeba ruchu, impuls do działania. Ruch wydawał mi się atrakcyjniejszy, dlatego podświadomie chciałem wplatać go do każdej sceny czy monologu. Na zajęciach ze scen często słyszałem uwagi „ciągle tańczysz!”. Nie potrafiłem tego zrozumieć, ruch był tym w co mogłem uciec, kiedy czułem, że jestem nudny, że „mało się dzieje”. Tancerz istnieje po to, aby się ruszać, by wyrażać emocje za pomocą ciała, jest to podstawą jego scenicznego istnienia. W przypadku aktora samo istnienie, „bycie” jest podstawą scenicznej egzystencji. Najważniejszy jest ładunek emocjonalny płynący z aktorskiego istnienia i aby go wyrazić, aktor nie musi wprowadzać ciała w wyrazisty ruch. W każdej sekundzie nasze myśli oraz emocje generują krążące po całym ciele impulsy.

Łatwo było mi nieświadomie ulec pokusie ruchu, w rzeczywistości aktorsko mocno mnie to ograniczało. Ruch zatańczony jest określony, ma swój początek i koniec; poświęca się mu całą swoją uwagę, jest celem samym w sobie. W aktorstwie natomiast ruch jest wyłącznie środkiem do jego osiągnięcia. W tańcu ruch jest celem, a w aktorstwie drogą do celu - nieodłączną, składową częścią kreowanej przez nas postaci.

Potrafiłem wykonać szybkie i skomplikowane sekwencje ruchowe, zmieniać tempa, rytmy, dynamikę ruchu, powtarzać różne rozliczenia w muzyce, lecz kiedy należało zwyczajnie stanąć i powiedzieć, było to trudne. Trudno było mi spojrzeć na „obecność” na scenie inaczej niż okiem tancerza. Nie rozumiałem jeszcze, jaka głębia kryje się w prostym geście, w ascetycznym byciu. Nie miałem zaufania do treści – nie wierzyłem, że za tym co mówimy już kryje się dynamika, ruch i energia. Jak wiele możemy usłyszeć w ciszy, nie tylko w muzyce.

W etapach rozwoju ruchu musiałem niemalże się cofnąć - zrozumieć na nowo jak się poruszać po scenie. Nie umiałem znaleźć sposobu, aby wewnątrz siebie uruchomić. Często doprowadzałem się do psychofizycznego ekstremum, przeprowadzając przez ciało intensywne naprężenia mięśni. Brakowało mi świadomości emocjonalnej oraz zaufania dla bycia „tu i teraz”. Nie umiałem odtwarzać swoich stanów, powtarzać ich bez fizycznego obciążenia oraz odczuwać czystej radości z zagłębiania się we własne emocje.

Znaczący był dla mnie moment na drugim roku podczas prób do egzaminu z Shakespeare'a. Pracowałem nad sceną Hamleta z Gertrudą, gdzie Hamlet zmierza się z wachlarzem trudnych emocji. Było późno, pracowaliśmy długo, a próba przynosiła mało rezultatów. Wykładowca przerwał i zapytał czy rozumiem, co czuje postać. Odpowiedziałem, że złość. W odpowiedzi usłyszałem, że Hamlet płacze. Coś we mnie pękło. Z długotrwałej bezradności wpadłem w rozpacz, jednak znalazłem w sobie siłę, aby przelać ją w scenę. Każde wypowiedziane słowo stało się podparte tą emocją i mówiłem z ogromnym przekonaniem co do swoich intencji. Znałem sens każdego słowa i wyrażałem go. Przestałem czuć presję czasu, pojawiły się różne tempa, pozwalałem sobie na pauzy, oddechy, nie traciłem siły emocji. Powstała bardzo mocna scena – jednak w tak pełnej krasie objawiła się tylko wtedy, późną nocą po godzinach prób. Mimo iż zapamiętałem przebieg pozycji na scenie, ustawienie ciała względem partnerki, wykonywane czynności to nie potrafiłem odtworzyć siły stanu emocjonalnego, który się wtedy narodził. Wewnętrznie czułem, że za każdym razem tylko ocieram się o wcześniejsze doświadczenie. Ta sytuacja uświadomiła mi jak ulotne jest aktorstwo, jak skomplikowanym zadaniem okazuje się kwestia uruchamiania emocji, a potem sztuka ich powtarzania. Ta próba pozostawiła we mnie poczucie dotknięcia osobistej prawdy. Przez czas jej trwania czułem niewymuszoną intencję wychodzącą ode mnie, czułem realizm wydarzeń, które miały miejsce na scenie, relację matki i syna, która zawiązała się między nami. Zrozumiałem, że jest to forma zawodowego realizmu i poczucia głębi aktorskiego zawodu. Pozostawiło to poczucie zawodowej satysfakcji, ponieważ zmierzyłem się z czymś niepodważalnie prawdziwym.

Ważna okazała się dla mnie praca nad *Kwiatami polskimi* Tuwima, podczas której miałem zadanie narysowania na papierze wszystkich opisywanych przeze mnie scen. Stworzenie rysunków pozwoliło mi na nawiązanie relacji z opowiadaną sytuacją, wypełnienie wewnętrznego pejzażu obrazem z kartki. Opisywałem sytuacje i emocje za pomocą własnego rysunku i skupiałem się na tym, co widzę, a nie na tym co robię. Poprzez wizualizację pobudzałem w sobie potrzebę opowiedzenia o obrazie, stawałem się bardziej skoncentrowany i opanowywałem odruchy mojego ciała. Nauczyło mnie to skupiać się na jednym szczególe z mentalnego obrazu i po kolei go opisywać, czerpać z niego. W późniejszym czasie odkryłem, że odpowiadająca mi metoda została opracowana przez Michaiła Czechowa. Jest ona nazywana *pracą z gestem*

*psychologicznym*⁴ i wywarła duży wpływ na mój rozwój aktorski.

To co zacząłem dostrzegać to fakt, że mam wiele narzędzi w postaci sprawnego ciała i aktorskiego działania scenicznego, lecz kiedy nie uruchamiam wyobraźni – zdają się na nic. Kiedy nie ma we mnie myśli, cały arsenał moich środków jest bezużyteczny. To myśl rodzi działanie, myśl rodzi emocje. Z początku umiałem dobrze nauczyć się tekstu, stworzyć interpretację, by następnie ją przedstawić. Niestety po kilku przebiegach mój pomysł tracił na autentyczności, nudził przez ilość powtórzeń. Niezależnie od tego jak interesujący był mój koncept, przestawałem odczuwać zainteresowanie i satysfakcję. Było to spowodowane nietworzeniem obrazu w aktualnym miejscu i czasie. Miałem zaplanowane co mam zrobić, nie było to dla mnie zaskakujące, intrygujące. Moje myśli nie powstawały w danej chwili, były dobrze opracowane i przygotowane. Mając narysowane obrazy zawarte w wierszu, mogłem się im przyglądać i opisywać co widzę, jakbym był naocznym świadkiem tych wydarzeń, jakbym był ich częścią. W ten sposób po raz pierwszy nabrałem osobistego stosunku do wiersza opisującego konkretną historię.

⁴ M. A. Czechow, *O technice aktora*, przeł. Marek Sołek, wyd. Nearcha, Kraków 2011, str. 61

TEORETYCY RUCHU

Na koniec drugiego roku studiów usłyszałem, że jestem „zagrożony” - mam wykazać się większymi postępami, a moim głównym problemem był brak przepływu emocjonalnego między głową a ciałem. Była to prawda, grając na scenie miałem poczucie, że nie utrzymuję skupienia i intensywności w intencji do końca przebiegu. Pojawiały się we mnie emocje, trudno było mi jednak je zachować, łatwo się rozpraszałem. W efekcie czułem się rozdrażniony i musiałem zaczynać pracę od początku. W trakcie bycia na scenie często odczuwałem spięcie mięśni - był to opór stawiany przez ciało w odpowiedzi na wymuszane emocje. Odczuwałem wiele impulsów w ciele, jednak większość z nich wypływała ze mnie jako osoby prywatnej, a nie z postaci – zaburzało to przekaz, wyglądało nienaturalnie i odbierało autentyczności. Czułem siłę nagromadzonych wrażeń, ale nie potrafiłem ich rozpoznać, zinterpretować i wykorzystać. Utrzymanie emocji w spójnej kompozycji odpowiednich ruchów i intencji stanowiło wyzwanie. Dzięki uzyskanej wcześniej świadomości ciała przez treningi taneczne stałem pewnie na nogach, czułem swoje ramiona i centrum, brakowało mi jednak treningu świadomości emocjonalnej. Bez wiedzy jak zarządzać swoim wnętrzem nie byłem w stanie podołać wielu wyzwaniom.

Zacząłem poszukiwać odpowiednich metod dla usprawnienia mojego warsztatu. Interesowała mnie praca nad emocjami, ich przepływem, aktywnym ich utrzymywaniem. Podstawą do działania było dla mnie zawsze ciało. Było punktem wyjścia do opanowania umysłu, a co za tym idzie - odpowiedniego zsynchronizowania obu narzędzi pracy. Badając możliwości postępu, znając swoje mocne strony, dostosowałem kierunek moich badań. Praktyka musiała zostać skierowana w stronę interpretacji przepływu emocji przez ciało oraz wyobraźnię w celu udoskonalenia skupienia, które zawsze mocno wpływało na jakość wykonywanej przeze mnie roli. Czułem impulsy generowane przez ciało, nie miałem jednak narzędzi, aby się nimi odpowiednio posługiwać. W dalszym ciągu miałem również problem z ich interpretacją. Zwróciłem się więc w stronę autorytetów z dziedziny teatru z podobnie ukierunkowanymi poszukiwaniami.

Jerzy Grotowski

Jerzy Grotowski jest jednym z najważniejszych twórców i reformatorów teatru. Jego pole zainteresowań dotyczy zarówno zagadnień teoretycznych jak i praktycznych. Badał funkcje teatru, zasady sceniczne, ideę aktorskiej twórczości teatralnej⁵. Jednym z podstawowych zagadnień z zakresu ćwiczeń jest utrzymanie niepowtarzalności, naturalności aktorskich działań, które angażują całe ciało. Utrzymywał, że prowadząc praktyki ruchowe należy zwracać szczególną uwagę na proces - nie należy poszukiwać konkretnego efektu; praca musi być twórcza, wyzwalająca, ale nie ukierunkowana⁶. Jeśli wypracujemy perfekcyjne zaplanowane reakcje pozbawiamy przebieg elementu aktu. Chcąc uzyskać najbardziej organiczny, naturalny wymiar roli nie należy mechanizować poczynań. Aktor funkcjonuje jako istnienie.

Grotowski podkreśla, że w pracy z ciałem należy przede wszystkim skupić się na generowanych przez nie impulsach, które objawiają się w różnych postaciach. Wykonując ćwiczenia należy szukać swobody przepływu impulsów płynących z ciała. Impulsy w naturalnym przepływie nie są wytwarzane na rozkaz wypływający z naszej woli, a czynią się samoistnie⁷. Mogą mieć swoje odzwierciedlenie w przybywających do nas obrazach, wspomnieniach chwil kontaktu z innymi, kolorach, krajobrazach czy przestrzeni. Bez kalkulacji i roszczeń względem tego, co mamy w środku.

Całe ciało jest pamięcią⁸. Na pozór wydaje się, iż pamięć jest niezależnym bytem mającym swój dom w naszym odciętym od całej reszty umyśle. Grotowski zaznacza, że jest to mylne podejście – przede wszystkim dla aktorów. Powinni oni pracować nad odblokowaniem *pamięci ciała*. Jeśli aktor powie sam sobie: „Przyspiesz trochę, zmień rytm” to nie przybliży się do celu uwalniania ciała-pamięci. Dzieje się tak dlatego, że to co nim steruje to myśl. Zależy nam na tym, aby to ciało, bez ingerencji myśli, powodowało rytmy, kierunki i tempo i to wtedy nie myśl, nie przypadek, ale *ciało-życie* zaczyna przez nas przemawiać. Ciało-życie przekracza pamięć, ciało-życie ma swoją

⁵ J. Grotowski, *Teksty zebrane Grotowski*, Warszawa 2012.

⁶ Ibidem, str. 309.

⁷ Ibidem, str. 386.

⁸ Ibidem, str. 392.

własną pamięć, ciało-życie pamięta o przeszłości, o dotknięciu czegoś co było gorące, o wzięciu w ramiona ukochaną osobę⁹. Ciało-życie mówi z poziomu impulsu. Jest w nim zamknięta zarazem spontaniczność jak i dyscyplina.

Tekst postaci to instancja ostateczna. Zawiera on pułapkę stereotypu, pewną wąską koncepcję postaci. Tekst to wyłącznie czyn, niejako wyzwanie, dlatego też Grotowski broni się przed hasłem „rola”, a operuje hasłem „partytura”¹⁰. Ucieka od określeń, nazewnictwa, sugeruje, iż wyjaśnianie roli skupione na teorii poprowadzi nas w grę zupełnie mechaniczną. *Partytura* jest, więc elementem kontaktu, w który wpisują się impulsy i reakcje. Teatr jest spotkaniem. I w tych spotkaniach odbieramy się i reagujemy. Ten proces nigdy nie będzie identyczny i dokładny choć *partytura* pozostanie ta sama.

Trening aktorski Grotowskiego polegał przede wszystkim na uwalnianiu wewnętrznych impulsów ciała. Zmodyfikował praktykę ćwiczeń aktorskich pozbawiając ją ćwiczeń fizycznych i akrobatycznych. Co więcej, uznawał trening fizyczny (podnoszenie ciężarów, lekkoatletykę) za szkodliwy¹¹. Mógł on rozbudowywać masę mięśniową, siłę, refleks czy szybkość, ale generował mnóstwo napięć w ciele, z którymi aktor musi później zmagać się na scenie. Zastosowanie ćwiczeń to element doskonalenia samego siebie. Podkreślał, że nie będziemy w stanie aktorsko wyrazić się w sytuacji spięcia organizmu - niezależnie z czego to spięcie wynika. Ciało należy uwolnić od wszystkich wytworzonych wcześniej ograniczeń. Ciało powinno mieć swój naturalny, „życiowy przepływ”. Trening ciała może polegać na uświadamianiu czy ułatwianiu tego przepływu. Ćwiczenia są wykonywane jako część tego procesu, ale nie służą do kompletnego wytworzenia środków. Struktura może być zbudowana, ale proces nigdy.

Grotowski wprowadza ćwiczenia gestu inaczej nazywane ćwiczeniami plastycznymi, które polegają na odkrywaniu estetyki, która kryje się za danym zagadnieniem¹². Kiedy na warsztat weźmiemy np. kwiaty, ruchy opisujące to zjawisko natury możemy określić jako „piękne”. Grotowski sugeruje, że aby odnaleźć istotę dla wyjątkowości kwiatu powinniśmy powodować ruch „piękny”. Należy powtarzać sobie,

⁹J. Grotowski, *Teksty zebrane Grotowski*, Warszawa 2012, str. 388.

¹⁰Ibidem, str. 310.

¹¹Ibidem, str. 386.

¹²Ibidem, str. 385.

że ruch ręki ma być „piękny, piękny, piękny...” co w efekcie prowadzi do jego zmaterializowania się w geście. Nie ma tu zaś recepty - jak sam Grotowski wyraźnie podkreśla „recepty nie istnieją¹³”. Każdy z nas w głębi chce wierzyć, że istnieje pewne ostateczne rozwiązanie, jakaś absolutna odpowiedź na rzucone nam zadania. Grotowski karze jak najszybciej się od tych złudzeń uwolnić¹⁴. Aktorzy powinni dążyć do uwalniania swojego ciała, nie zaś tresowania, forsowania poszczególnych jego części. Grotowski notorycznie przestrzega, że gest to nie tylko charakterystyczny ruch ciała. Nie istnieją charakterystyczne ruchy ciała, które są charakterystyczne same przez się. Jeśli reakcja jest odcięta, to znaczy zaczyna się wyłącznie w dłoni, a nie w naszej głębi, to jest ona fałszywa. Reakcja zawsze musi zaczynać się „w środku ciała”, jeśli chcemy aby była „żywa”. Ćwiczenia plastyczne uczą reakcji organicznej, która jest głęboko osadzona w naszej fizyczności i ma swoje ujście w detalach końcowych. Pozwalają na praktykę i uruchomienie spontanicznego strumienia wychodzącego z ciała – przejawia się on następnie w detalach. Istotne jest poszukiwanie precyzji detalu, ponieważ bez niego zostajemy w ogólnej magmie wyobraźni. W życiu natomiast każdy z naszych odruchów jest określony i można go ująć w konkretnych działaniach. Wszystko ma swój powód i przyczynę, nawet jeśli wydaje się irracjonalne. Istnieje masa czynności przywoływanych tylko na jedną chwilę, ale zawsze one mają swój powód.

„Alfabet ciała¹⁵” inaczej alfabet Molika (ponieważ został spisany przez ucznia Jerzego Grotowskiego - Zygmunta Molika) to ponad 30 działań, które należy opanować, aby wprowadzić w ruch w czasie improwizacji. Praktykować można indywidualnie lub w grupie. Pracuje się z działaniami wykorzystując do tego skojarzenia, które się w nas pojawiają. Mogą to być emocje, obrazy czy intencje. Podczas improwizacji przechodzimy między działaniami jak najpłynniej, nie zaburzając wewnętrznego procesu. Ma to na celu uruchomienie naszej spontaniczności oraz naturalności. Cały proces bazuje na naszych osobistych doświadczeniach. Podstawowym celem ćwiczenia jest uruchomienie fizyczne ciała, głosu oraz pogłębienie własnych poszukiwań z jednoczesnym zachowaniem lekkości¹⁶.

1/ PRZYCIĄGANIA - (stojąc, kolejno w ruchu, płynnie, lecz z energią, rękoma przemiennie i oburącz, przyciągamy do siebie; coś- do osobistej decyzji).

¹³ J. Grotowski, *Teksty zebrane Grotowski*, Warszawa 2012, str. 384

¹⁴Ibidem, str. 384

¹⁵ G. Campo i Z. Molik, *Głos i ciało*, przeł. Andrzej Wojtasik, Ewa Oleszko - Molik, Kraków 2016.

¹⁶G.Campo, Z. Molik, *Głos i ciało*, przeł. Andrzej Wojtasik, Ewa Oleszko - Molik, Kraków 2016.

- 2/ DŹWIGNIĘCIA - (ramion - przemiennie, płynne, szerokie, raczej energiczne, pokonujące pewien „opór”).
- 3/ PRZEPYCHANIA - (rękoma, osobno i oburącz, elastyczne, raczej zdecydowanymi ruchami, płynnie przesuwać przestrzeń).
- 4/ OBROTY BARKAMI - (nogi przemiennie ugięte i rozciągnięte do czubków palców, zdecydowane, okrężne, szerokie ruchy barkami).
- 5/ KARK-PODBRÓDEK - (stojąc w miejscu, niespiesznym lecz energicznym ruchem, ruszamy szyją, ręce opuszczone).
- 6/ IGRANIA GŁOWĄ - (szybko, szeroko, dość sztywno i zdecydowanie, nie urwie się).
- 7/ OBRACANIA GŁOWĄ - (podobnie, lecz łagodniej).
- 8/ UFNE OTWARCIA, GWAŁTOWNE REAKCJE - (od swobodnego, z rozpostartymi luźno rękoma stania, do naprężonego otwarcia dłoni przy ugiętych łokciach, niezbędność utrzymania równowagi zarówno w przysiadzie na palcach stóp jak i gwałtownym powstaniu z ugiętymi, rozpostartymi dłońmi, przy zgiętych kolanach i łokciach - również na paluszkach - równowaga, energia).
- 9/ DOTYKANIE NIEBA - (stojąc, zdecydowanie rozciągać się w górę, płynnie, gibko, z energią).
- 10/ WYCZERPANIE - GWAŁTOWNY PRZYPIŁYW ENERGII - (od bezwładnego opadu tułowia z dłońmi na ziemi, do zdecydowanego powstania, z łokciami sztywno przy biodrach, rozwartymi dłońmi, szyją wysuniętą do przodu, zastygnąć w natężeniu).
- 11/ DZWON - (ciągnąc ciężki sznur dzwonu, od pozycji stojącej do kołyski na plecach, realistycznie, choć raczej miękko, włożyć w to energię).
- 12/ MOTYL - (miękko, skocznie, sprężyste, od stania do przysiadu, z obrotami).
- 13/ FRUWANIE - (łagodnie, szeroko, lekko, elastycznie, swobodnie, przemiennie intensywniej, zmieniając tempa).
- 14/ KOBRA - (leżąc w pełnym rozluźnieniu zacząć rozciągać tułów unosząc ciało na rękach, szyja do tyłu, z naciskiem, rozciągając mięśnie od stóp).
- 15/ DŹWIGNIĘCIA - DOSIĘGANIA (leżąc ze zgiętymi nogami zacząć podnosić biodra wyciągając jednocześnie w górę rękę z wyciągniętą, wyprostowaną dłonią i wskazującym palcem, podparcie na przeciwstawnym ramieniu i głowie, energicznie).
- 16/ GRA ZE STOPAMI - (siedząc na podłodze w płynnym balansie korpusu na pośladkach, podnosimy nogi by dotykać dłońmi stóp naprzemiennie i obu razem, lekko, jakby trochę niezbornie).

- 17/ TRAWA NA WIETRZE - (leżąc na łopatkach z odwiedzionymi dla przeciwwagi ramionami, próbować zrobić ‘świecę’, kołysząc biodrami i nogami, trzeba zainwestować trochę energii).
- 18/ PATRZĄC ZA SIEBIE - (w szerokim wykroku, ze zgiętym kolanem, wykonywać szerokie skręty tułowia i ramion, przemiennie ręka i noga zgięte i wyprostowane, w przysiadzie).
- 19/ CHÓD W MIEJSCU - (w miejscu, dość zamasyście, płynnie, tanecznie, z umiarkowaną energią).
- 20/ CHÓD POPRZEZ GŁĘBOKĄ WODEĘ - (z ociąganiem, trudem, jednak płynnie, wysuwając biodra w przód, szerokie, koliste ruchy nóg i obu ramion z rozpostartymi dłońmi, na boki).
- 21/ BIEG W MIEJSCU - (różne tempa, trochę pantomimicznie, z wychyleniem tułowia do przodu, rozpostartymi ramionami, szeroko ustawionymi nogami, energiczny bieg w miejscu).
- 22/ PRÓBUJĄC DOTKNAĆ ŚCIANY BIODRAMI - (opierając się o ścianę lekko zgiętymi ramionami, obracać płynnie biodrami zbliżając je do ściany, stopy nieruchome, oparte).
- 23/ ROZCIĄGANIE CIAŁA CHODZĄC - (energiczne, lekkie lecz intensywne, rozciąganie, napężanie ciała w sprężystym, z wyskokami chodzie, ramiona szeroko aż do tyłu, nogi unoszone wysoko, klatka piersiowa maksymalnie wyprężona)
- 24/ LATAWIEC - (bardzo płynnie, lekko, angażując całe ciało, jakby odrywając się od ziemi, balansując, latawiec trzymać lekko w wyciągniętej dłoni, poddawać się rotacji w przód i tył).
- 25/ OTWARCIE KLATKI PIERSIOWEJ - (od siadu na kolanach podnosić się stopniowo, rozciągać klatkę odwodząc ręce do tyłu, wypinając brzuch, odchylając szyję i głowę w tył).
- 26/ SWOBODNY CHÓD WŚRÓD ROZGAŁĘZIONYCH DRZEW - (powolny chód, pracuje górna część ciała, ramiona odgarniają, przytrzymują przeszkody, głowa obraca się wraz z ramieniem).
- 27/ KOPANIA W TYŁ - (rozciąganie dolnej części ciała leżąc na boku, w maksymalnym rozciągnięciu, z jedną ręką wyprostowaną wzdłuż podłogi, energicznie odwieść nogę do tyłu, jak nożyce, naprzemiennie)¹⁷.

17 G.Campo, Z. Molik, *Głos i ciało*, przeł. Andrzej Wojtasik, Ewa Oleszko - Molik, Kraków 2016.

Podane ćwiczenia jesteśmy w stanie dostosować do własnych potrzeb. Podążając za naukami Grotowskiego, nie należy trzymać się jedynie tego co jest napisane w jego pismach. Zarchiwizowane praktyki możemy dostosowywać do własnych potrzeb w taki sposób, w jaki podpowiada nam intuicja, pamiętając jednocześnie do czego służą, aby nie zagubić się ich pierwotnych intencjach.

Motokiyo Zeami

Motokiyo Zeami był japońskim dramaturgiem, teoretykiem i aktorem w czasach na przełomie XIV i XV wieku. Jest autorem traktatów na temat japońskiego *teatru no* i jego estetyki.

Słowo *no* w języku japońskim oznacza „dobrze wykonywać, potrafić”,

zdolność wykonania „czegoś”, „czynność sprawczą”, ale również „wykonywanie czegoś za pomocą ciała”¹⁸. W *teatrze no* aktor musi stać się scaleniem trzech podstawowych środków – tańca, śpiewu oraz typu roli. Aktor nieustannie oddaje się działaniu fizycznemu o zmiennej dynamice, w którym taniec wydobywa się ze śpiewu, a śpiew z głębi ciała, które nieustannie przemieszcza się w przestrzeni. Aktor charakteryzuje się „obecnością”, co odróżnia go od tancerza i śpiewaka. Aktor urzeczywistnia postać swoją obecnością oraz myślą, którymi wypełnia naczynie, którym jest jego ciało. Tancerz i śpiewak również są obecni, jednak w sensie czysto fizycznym i wyrażają się za pomocą zaplanowanych ruchów w przestrzeni oraz wibracji powietrza powodowanej przez struny głosowe. Nie dotykają głębi istnienia, która jest istotą dla aktora¹⁹.

Ruch

Zeami przedstawia dwa pojęcia: *kamae* czyli „postawa, pozycja zasadnicza”, „właściwe ustawienie na początku” oraz *hakobi* czyli „przenoszenie, przesuwanie”²⁰. *Kamae* jest zarówno pozycją rozpoczynającą, przejściową i kończącą każdy ruch. Aktor staje wyprostowany, ale cały ciężar utrzymuje lekko pochylony do przodu, tak, że środek ciężkości zostaje ulokowany tuż przed stopą - co zmusza go do aktywnego działania utrzymania stabilizacji ciała. W ten sposób podczas stania w miejscu aktor zmuszony jest do działania, a jego pozycja zawsze dynamiczna. *Hakobi* powstaje na bazie *kamae*, gdzie nogi wykonują płynny ruch do przodu. Ruch stopy jest wyjątkowo osobliwy - polega on na przesuwaniu całą stopą po powierzchni ziemi. Dopiero kiedy stopa ma się zatrzymać jej przód delikatnie się unosi, a następnie ponownie wraca do układu wyjściowego, kiedy cały ruch stopy się kończy. W tej technice stopa aktora nigdy nie traci kontaktu z podłożem²¹.

Opracowanie postawy *kamae* i konsekwentne utrzymanie jej przez całość pracy jest techniką utrzymania napięcia postaci poprzez ciało. *Kamae* oraz *hakobi* są dwoma warunkami fizycznymi, które należy na siebie narzucić i konsekwentnie realizować

¹⁸J.M. Rodowicz, *Aktor doskonały - traktaty Zeami o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000, str. 17.

¹⁹Ibidem, str. 37.

²⁰Ibidem, str. 30-31.

²¹J.M. Rodowicz, *Aktor doskonały - traktaty Zeami o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000, str. 31.

działaniem.

Figury i gesty w *teatrze no* są bardzo precyzyjnie określone, a ich partytura nosząca nazwę *furitsuke* dokładnie rozpisana²². Gesty dzielimy na realistyczne oraz abstrakcyjne - „taneczne”²³. Gesty realistyczne to gesty czynności codziennych. Są to gesty, które bez trudu można odczytywać i są powszechnie zrozumiałe. W sposób bliski życiu gesty zostają opisane przez aktora - są to czynności z życia potocznego. Zeami wyodrębnia 250 gestów np. *shori* czyli zasłanianie twarzy, *gassho* czyli złożenie dłoni w pozdrowieniu. W teatrze japońskim przy tworzeniu takiego gestu wykorzystywany był wachlarz. Dodatkowo główny aktor zwykle występował w masce, dlatego gesty, szczególnie te realistyczne, musiały być dopracowane tak, aby widz z mógł je prawidłowo zinterpretować. Drugim środkiem są gesty nierealistyczne - „taneczne”, czyli te niezwiązane z życiem, naturą, człowiekiem i fizyczną rzeczywistością. Jest to gest abstrakcyjny, oderwany od stanu rzeczy. Gesty mogą być nieczytelne, ponieważ do niczego nie nawiązują, nie naśladują nic z realnego życia. Może być to gest *yuken*, gdzie aktor rozkłada wachlarz i kilkakrotnie przybliża go do siebie i oddala, czy *kaeshisode*, gdzie na przedramię zostaje zarzucony szeroki rękaw. Kolejnym typem gestu jest gest obrazujący przyrodę: stan natury, krajobrazów. Jest np. *makikomi ogi* czyli przytknięcie wachlarza do ust lub serca, które sugeruje ból serca lub zawrót głowy. Gest realistyczny – jest gestem czysto informacyjnym w stosunku do świata zewnętrznego; gest nierealistyczny zwykle posiada jakiś kontekst abstrakcyjny. To rozróżnienie pozwala uświadomić sobie jak skutecznie operować energią sceniczną czyli uwagą widza. Wszystkie zachowania sceniczne aktora można podzielić wybiórczo na konkretne gesty.

Zeami nasuwa teorię o geście nadrzędnym²⁴. Widz w sztuce zawsze spotyka się z pojedynczą postacią. Bohater w swoich krokach, poczynaniach, zawilościach psychologicznych dąży niejako do erupcji gestu. Postać przemierzając szlaki swojej przygody kroczy tym samym ku gestowi, który wyrazi całą jego istotę – będzie to gest znaczący, syntetyzujący całą jego osobliwość – gest którego nie można będzie pomylić z żadnym innym bohaterem, obiektem i istotą. Będzie to gest należący wyłącznie do niego, tworzący go, lecz zarówno gest, który on tworzy. Wszystkie jego drogi prowadzą

²²Ibidem, str. 33.

²³Ibidem, str. 37.

²⁴J.M. Rodowicz, *Aktor doskonały - traktaty Zeami o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000, str. 44.

ku temu gestowi. Może on przewijać się w różnym natężeniu przez całą sztukę, osiąga jednak swoją kulminację w momencie styczności z kulminacją emocjonalną całego utworu. Tak jak Hamlet najgłębiej wyraża się w geście trzymania czaszki, który oddaje kulminację jego rozterek egzystencjalnych, tak Matsukaze z japońskiej sztuki „Matsukaze” w geście obejmowania sosny materializuje tęsknotę za ukochanym. Dotykamy tym samym istoty ich stanu wewnętrznego - uzyskujemy do niego właśnie dzięki gestowi nadrzędnemu. Możemy lepiej zrozumieć bohaterów, łatwiej się z nimi utożsamić, doświadczyć bliskości w relacji z nimi.

Typy postaci

Na jednym z pierwszych etapów Zeami pracował na trzech typach ról: Kobiety, Wojownika i Starca²⁵. Charakteryzowały się różnorodnymi tonami dźwiękowymi i zabarwieniami ruchu. Istotą jest, aby być w stanie dostrzegać różnice w sposobie funkcjonowania ciała postaci. Najważniejsze typy zostały oparte na charakterystycznych zachowaniach męskich, kobiecych, starczych. Są to luźno określone kategorie cech osobowości, cech zbiorczych dla typu. Mogą przybierać formę wyraźnie abstrakcyjną. Kobiecie przypisuje się lekkość, piękno, Wojownikowi walkę, moc, Starcowi zaś dystans, mądrość i wiedzę. Oprócz w jasny sposób narzucającego się kryterium płci, typy określają w istotny sposób dystans do świata, podążanie za pięknem, świeżość, nieokiełznaną naturę. Na scenie ciało to narzędzie ekspresji składające się z dwóch części, które są łącznikami między aktorem a widzem. Ciała - czyli tego co widz widzi oraz dźwięku – czyli tego co widz słyszy. Są to dźwięki wytwarzane przez ciało, z czego nie dotyczy to jedynie dźwięków strun głosowych, ale całości dźwięku wytwarzanego w przestrzeni teatralnej przez ciało, np. odkładanie kubka na stół, rzucanie piłką czy klaskanie. W technice *no* postaci nakreślane są tak, aby przywoływać pewien generalny porządek osobliwości, nie dążą zaś do uwypuklania indywidualizmu. Postaci oscylują blisko charakterystyczności tak, że nieustannie dążą do swojej formy podstawowej - typu postaci. Jest to więc typ „idealny”, „podstawowy”. Owo znaczenie, wartość, nazywane było w teatrze japońskim *hon'i*²⁶. Odkrycie wydestylowanego znaczenia było nadrzędną funkcją aktu

²⁵Ibidem, str. 45-46.

²⁶J.M. Rodowicz, *Aktor doskonały- traktaty Zeami o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000, str.43

teatralnego. *Hon'i* jest więc „istotą rzeczy” czy „modelem podstawowym”. Jest to nadrzędna wartość, idea ukryta w słowie czy obrazie. Im bardziej pogłębione przeżycia dla postaci tym bliżej znajdują się one od powszechnego modelu - typu postaci. Zeami uważał właściwe spełnienie roli jako odtworzenie ustalonych zachowań. Ta technika nosi nazwę *monomane* czyli „naśladowanie rzeczy”.

Głos

Zeami swojej metodzie dzieli głos na dwa rodzaje: poziomy oraz pionowy²⁷. Poziomy czyli niski, męski, a pionowy – wysoki, kobiecy. Słowa poziomy i pionowy odnoszą się do sposobu wypuszczania strumienia powietrza oraz jego kształtu. Do tego dochodzi „głos wzajemny”, czyli harmonijne ich połączenie. Określone rodzaje głosów są punktem odniesienia w procesie odtwarzania roli na scenie przed widownią jak i poszerzeniem warsztatu aktora, zakotwiczeniem umiejętności. Zeami rekomendował kolejność działania w poszukiwaniu głosu. W teorii mistrzowie japońskiego teatru owe kroki bardzo precyzyjnie określali, dzięki wieloletniej praktyce w budowaniu roli. By wydobyć głos postaci należy wsłuchać się co podpowiada nam serce. Można go poszukiwać z pomocą medytacji. Kiedy usłyszymy poszukiwany dźwięk należy powoli wprowadzić ciało w ruch, nabrać powietrza i wydobyć dźwięk. Należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej kolejności działań: słuch, ruch, dźwięk.

Spojrzenie oderwane

Jest to teoria opierająca się na tym, że aktor zamiast bezgranicznie zatracać się w roli obserwuje swój ruch niejako „trzecim okiem”. Sugeruje chłodne spojrzenie na pracę aktora jako pracę wykonywaną na rzecz przedstawienia, roli, zespołu, a nie dla siebie samego. Spojrzenie oderwane mówi o spojrzeniu na postać z dystansu, opisywanie jej, określanie i nie zacieranie granicy pomiędzy „ja” a rolą²⁸. Proponuje,

²⁷Ibidem, str. 34

²⁸J.M. Rodowicz, *Aktor doskonały - traktaty Zeami o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000, str. 55.

by w każdej chwili bycia na scenie być w stanie spojrzeć na siebie z trzeciej osoby – określić swoje położenie, zachować spójną kompozycję względem scenografii, uzyskać najlepszy układ sceniczny pomiędzy partnerami, dopasować głośność wypowiedzi. Mówi o tym, że ciało jest narzędziem dla aktora nieustannie wymagającym od niego obiektywnej oceny. Aktor powinien być czujny na kontakt widza, przestrzeń, w której się znajduje. Dopasowuje swoją obecność do czynników zewnętrznych za pomocą obserwacji otoczenia oraz samego siebie. Nie znaczy to, że wychodzi z roli, znaczy natomiast, że jest w dwóch punktach jednocześnie, w postaci oraz w trzecim oku. Tym samym przejmuje odpowiedzialność nie tylko za ciężar emocjonalny własnej roli, ale za spójność kompozycji, gdzie jego ciało jest jego centrum. Tak samo jak pojęcie „migotania percepcyjnego” czyli równoległej uwagi między „ja-tu” a „ja-tam”. „Aktor doskonały”, jakim nazywa go Zeami, to taki, który potrafi obie te przestrzenie percypować jednocześnie. W japońskiej szkole stosuje się technikę *waki*²⁹ – spojrzenie na postać i rolę z perspektywy osoby umarłej, której śmierć nadaje nowy kontekst: spojrzenie na całość swojego życia - związki z innymi ludźmi, własną przemianę, przemianę w społeczeństwie, w środowisku, bieg historii. Nie ma to na celu rozliczania się z samym sobą, ale o ujęcie postaci w szerokim kontekście i utrzymanie tego procesu przez całość utworu.

Michaił Czechow

Michaił Czechow był aktorem, reżyserem oraz nauczycielem rosyjskiego pochodzenia. Był uczniem K.S. Stanisławskiego, u boku którego doskonalił swój warsztat. Rozwijał techniki i metody aktorskie podczas wspólnej pracy w moskiewskim teatrze MCHAT, gdzie pracował przez 16 lat³⁰. Technika Czechowa jest nowatorskim rodzajem dopełnienia praktyk Stanisławskiego. Jak sam wspomina, za duchową stronę

²⁹Ibidem , str. 57.

³⁰M. A. Czechow, *O technice aktora*, przeł. Marek Sołek, wyd. Nearcha, Kraków, 2011, str. 12.

jego prac odpowiadają prace Rudolfa Steinera w dziedzinie antropozofii³¹. Opisuje człowieka jako istotę trójczłonową, w której równocześnie łączą się wpływające na siebie myśli (obrazy), uczucia i impulsy woli.

W jego teorii ważną rolę pełni praca z ciałem oraz wyobraźnią. Najistotniejszym jest dążyć do „natchnionej gry”³². Aby tego dokonać, podzielił to zjawisko na wpływające na nie składowe czyli: cel, atmosfera, charakterystyczność, wyobrazone centrum, zabarwienie, gest psychologiczny, styl, prawda oraz ćwiczenia psychofizyczne.

Zabarwienie

Zabarwienie jest tym co pozwoli nam uruchomić, wyzwolić nasze uczucia do dalszej pracy nad rolą. Jest to porządek narzucany przez aktora na wykonywany przez niego ruch. Bez nadanego *zabarwienia* ruch stanie się czystym działaniem fizycznym bez żadnego kontekstu³³. Dodając *zabarwienie* "porywczosci" do czynności np. sprzątnięcia, obudzi w nas uczucia, które nasze ciało kojarzy z tym stanem. Unikamy w ten sposób wywoływania uczuć siłowo, wykorzystując wprowadzenie ciała w ruch jako napęd do samoistnego pojawiania się emocji. Przekazujemy stan wewnętrzny przez działanie. Podstawą ćwiczeń mogą być proste czynności: siadanie, podnoszenie, wstawanie z łóżka, chodzenie. Mogą być to również zadania ściśle związane z zadaniami wykonywanymi przez naszą postać w sztuce. Przy dodawaniu *zabarwień* należy pamiętać, by nie narzucać ich zbyt wielu jednocześnie. Zachować to wyrazistość, klarowność oraz spójność przekazu – należy unikać narzucania jednocześnie więcej niż dwóch.

Gest psychologiczny

Gest psychologiczny to obraz posiadający impuls psychologiczny oraz nadrzędny cel bohatera. Jego celem jest oddziaływanie na aktora, wyposażając go w podstawy psychologiczne postaci³⁴. Pomaga w nadawaniu kształtu emocjom towarzyszącym jej podczas przebiegu utworu. *Gest psych.* jest narzędziem, które

³¹Ibidem, str. 13.

³²Ibidem, str. 14.

³³Ibidem, str. 51.

³⁴M. A. Czechow, *O technice aktora*, przeł. Marek Sołek, wyd. Nearche, Kraków 2011, str.57

można urzeczywistnić za pomocą ciała – nie jest to jednak konieczne, może być wyłącznie w wyobraźni. Można wykonywać go nadając mu wybrane *zabarwienie* i wykorzystać jako środek do uruchomienia emocji i określenia woli. Zdarza się, że jest to pierwszy impuls, który powstaje po zetknięciu się z materiałem. *Gest psych.*, jeśli ma silnie na nas oddziaływać, powinien zostać dopracowany w jak najdrobniejszych szczegółach. Im więcej uwagi poświęcimy detalom, tym więcej otrzymamy emocjonalnych bodźców w obrazie *gestu*. Możemy tworzyć *gesty psychologiczne* do poszczególnych etapów przemian bohatera, przyporządkowywać je do scen lub mniejszych fragmentów roli.

Wyobrażone centrum - kula

Wyobrażone centrum to ćwiczenie. Należy wyobrazić sobie „kulę – centrum” w klatce piersiowej, z którego rozpościerają się prądy energii w stronę kończyn - głowy, rąk oraz nóg. Poczucie przepływającej siły przemierza ciało. Należy swobodnie przemierzać przestrzeń i uważać, aby żadna z części ciała nie blokowała przepływu energii. Powinno się lokalizować miejsca blokad i próbować je niwelować za pomocą rozluźniania³⁵. Należy wykonywać proste gesty: wyrzut rąk, kucanie, podnoszenie, podejście, odejście. Bardzo dobrze współgrające są przykłady ruchów zaczerpnięte z alfabetu Molika/Grotowskiego³⁶.

WŁASNE DOŚWIADCZENIA

Na początku mojej drogi zdecydowanie należałem do grona aktorów, dla których zespolenie ciała i umysłu stanowiło wyzwanie. Miałem problem z rozczytywaniem impulsów i świadomością emocjonalną. Koncentracja na przekazie była wymagająca. Moje zawodowe motywacje były jednak jasne i silne. Podczas przygotowań do egzaminów na studiach aktorskich zrozumiałem, że najbardziej

³⁵Ibidem, str. 107

³⁶G.Campo, Z. Molik, *Głos i ciało*, przeł. Andrzej Wojtasik, Ewa Oleszko - Molik, Kraków 2016.

satysfakcjonującą formą bycia scenicznego jest dla mnie moment pełnego zaangażowania w zadanie. Moment inwestycji, oddania, scenicznej wiary w siebie i w sytuację. Chwila, gdy przemawiają przeze mnie szczere emocje, a całe moje skupienie skoncentrowane jest na tu i teraz.

W szkole aktorskiej zaliczałem dużo nieudanych prób, ilość uwag sprawiała, że zaczynałem wątpić w sens tego co robię. Zawsze odnosiłem się do opinii wykładowców, starałem się z nich czerpać, jednak ostatecznie trudno było mi zweryfikować czy podążam dobrą drogą. Postanowiłem rozpoznać w jaki sposób generuję emocje w ciele; na jakiej zasadzie zachodzi we mnie ten proces. Ale czym właściwie są emocje? Jak je wydobywać? Jak je badać, eksplorować, utrzymywać? Zagadnienie emocji oraz szczerłość w ich opisywaniu stały się dla mnie istotnym elementem pracy nad rolą.

Szczerłość

Szkoła zorganizowała warsztaty dla studentów, podczas których wykładowca zadał pytanie. Dlaczego zostaliście aktorami? Słuchałem odpowiedzi i zastanawiałem się, która jest mi bliska. Po chwili powiedział, że pobudki do podjęcia tego zawodu nie mają żadnego znaczenia. Najważniejsze jest, aby przyznać się przed samym sobą do prawdziwej motywacji. Nie trzeba o niej wszystkim opowiadać - istotne jest tylko, aby być wobec siebie szczerym. Dlaczego? Bo ułatwi nam to zmagania z zawodem i pomoże w wyzwaniach, które będzie przed nami stawiał. Szczerłość odpowiedzi, niezależnie od tego jaka będzie, odkryje ścieżkę odwagi do konfrontacji z samym sobą.

W początkach swojej pracy nad warsztatem aktorskim notorycznie zdarzało mi się szczegółowo planować przebieg scen. Przed rozpoczęciem pracy musiałem godzinami uczyć się tekstu, żeby nie pozwolić sobie na najmniejsze odchylenie od jego pierwotnej wersji. W rezultacie większość prób i dni pracy stawało się dla mnie udręką. Obsesja zapamiętania każdej sylaby wywoływała u mnie stres, który kompletnie mnie dekoncentrował. Odnosiłem się do słów, które miałem w głowie, zamiast wraz z nimi istnieć i łączyć je z sytuacją sceniczną. Starałem się jednak przypomnieć sobie korzenie swojego zainteresowania aktorstwem. Rozpoczynając szkołę wiedziałem, co w tym zawodzie jest dla mnie najbardziej atrakcyjne. Zawsze liczył się moment twórczy, moment naradzania się emocji, zawarcia interakcji, świeżość w kontakcie. To właśnie

żywe reakcje, istnienie w sytuacji tu i teraz – to one wzbudzały moje zaangażowanie i zainteresowanie tym zawodem. Otrzymując impuls najbardziej inspirowała mnie sytuacja, kiedy byłem gotów zaimprovizować w zupełnie inną stronę niż wyznacza to „partytura”. Dotarło do mnie, że tracę coś, co w tej pracy było dla mnie najważniejsze i gubię całą „frajdę” ze scenicznego działania.

Jak ją jednak przywrócić? Rozwój osobisty w obranych przeze mnie dziedzinach wymagał szczerych przemyśleń i otwartości. Zrozumiałem, że usilnie koncentruję się na oczekiwaniach i ustaleniach dotyczących ostatecznej wizji sytuacji. Dużą uwagę kierowałem na zewnątrz – na propozycje od reżyserów, profesorów, scenicznych partnerów. Odpowiedzi na wewnętrzne rozterki szukałem w zewnętrznych instrukcjach. Gubiłem własne odruchy, własną ciekawość i spontaniczne impulsy na rzecz oczekiwań, które niosły presję i ustaleń, z którymi nie miałem siły negocjować. Nareszcie zrozumiałem, że nadszedł moment na szczerą rozmowę ze samym sobą.

I to właśnie szczerść stała się dla mnie punktem odniesienia do dalszych poszukiwań. Założenie o jej kluczowości względem siebie i swoich uczuć. Kiedy stawałem naprzeciw partnera lub przygotowywałem się do monologu, rozpoczynałem od pytania samego siebie o emocje – czy się pojawiają, jakie się pojawiają, w jakim są natężeniu? Konsekwentnie zadawałem sobie pytania o szczerść w interpretacji emocji względem życia i sceny. Jeśli zaczynałem odczuwać przykładowo: pragnienie zdobycia czegoś, to zanim podjąłem odruchowe kroki, starałem się dociec z czego to pragnienie wynika, jakie są moje autentyczne motywacje. Rozpatrywałem to w kategoriach emocjonalnych zysków i strat: co otrzymam jak osiągnę swój cel, co to we mnie obudzi, jak poczuje się z myślą zwycięstwa. Układałem to również w drugą stronę: jakie obudziłyby się we mnie odruchy w momencie porażki, kim się dla siebie stanę, co będzie dla mnie istotne w momencie niepowodzenia. Dopiero po otwartej konfrontacji podejmowałem kolejne kroki w aktorskim działaniu.

Podczas praktyk wyobrażałem sobie przebieg sceny, odgrywałem ją w wyobraźni. W momentach, w których pojawiały się silniejsze emocje zamykałem oczy i próbowałem poczuć je w ciele. Starałem się sprawdzić, w jaki sposób przemieszczają się ich impulsy. Musiałem to zadanie uprościć do analizy podstawowych emocji, ponieważ zbyt duża ilość informacji zaburzała odbiór. Postanowiłem oprzeć się na jasnych i bliskich mi stanach emocjonalnych takich jak złość czy radość. Zatapiałem się w obrazach, które przywoływały określone emocje. Zaczynałem odnosić je do

swojego życia, do poszczególnych wspomnień. Były to konkretne uczucia i były odczuwalne w całym ciele. Przemieszczały się w nim, wywołując doznania. Uruchamiając wyobraźnię, uruchamiamy pamięć emocjonalną ciała. W tańcu działa pamięć mięśniowa, a u aktora – pamięć emocjonalna ciała.

Dzięki tym ćwiczeniom nauczyłem się przywoływać określone emocje, czuć je w ciele i obserwować. Zrozumiałem, że emocje nie są abstrakcyjnym tworem, ale częścią nas, dlatego nie należy tworzyć ich na nowo, lecz opierać się na własnej bogatej emocjonalnej tkance. Nauczyć się je przywoływać. Następnym krokiem stało się odnalezienie sposobu na utrwalenie ich, abym potrafił konsekwentnie przenosić je na działania sceniczne.

Z początku pracy nad aktorskim warsztatem miałem potrzebę odtwarzania tego, co na próbach było skuteczne i robiło wrażenie. Nie zawsze wychodziło – uzyskanie powtarzalnego efektu bez otwarcia na odchylenia było zadaniem niezwykle uciążliwym. Za każdym razem, gdy miałem się powtórzyć wzruszenie czy rozżalenie, wymagało to ode mnie niebotycznego wręcz skupienia na celu – uronieniu łzy. Często czułem, że obraz, który uruchamiał mnie na poprzedniej próbie już nie oddziałuje na mnie tak intensywnie - to co pomagało mi wczoraj się wzruszyć, dzisiaj już nie działa. Punktem przełomowym był dla mnie moment, gdy dostrzegłem, że nie liczy się efekt, którego wymaga ode mnie profesor. Liczy się stan emocjonalny, który sam dla siebie wiarygodnie nabuduję. Liczy się szczerłość z samym sobą, spotkanie się z prawdą na temat swojej motywacji. Łza lub inny efekt, na który liczy reżyser, jest już wyłącznie konwencją szczerego spotkania, na które pozwolę sobie w swojej wyobraźni. Aby uzyskać *prawdziwe* wzruszenie na dany temat, muszę je zrozumieć, odczuć w sobie, szczerze poprowadzić myśl. To co pojąłem to to, że muszę odświeżać swoje napędowe motory emocjonalne, szukać w sobie kolejnych bodźców i inspiracji. Aktorstwo nigdy nie jest zamkniętą drogą i skończoną całością, należy wciąż poszukiwać świeżych rozwiązań, innych podejść, spojrzeń, emocjonalnych odniesień.

Wymaga to gotowości aby zmierzyć się z powstającym procesem emocjonalnym. Myśli budują postać wewnątrz aktora i przemawiają za pomocą ciała. Wyobrażone warunki fizyczne, takie jak pory roku lub potrzeby bohatera - głód czy popęd seksualny, determinują jego działania. Aktor urzeczywistnia stworzoną sztucznie sytuację na scenie. Może czerpać z *ciała-pamięci* - wyobrazać sobie fale słoneczne opadające na skórę, przypomnieć sobie fizyczne uczucie, które na niej wywołują.

Myślą jest wyobrażone ciepło światła, które determinuje nas do działania – „stoję w słońcu i czuję, że jest mi gorąco - uświadamiam sobie, że odczuwam potrzebę przejścia w cień, aby uniknąć przegrzania”. Myśl ta powstała w wyniku potrzeby ochłodzenia, nie wywołała we mnie emocji; może natomiast wywołać poczucie ulgi, emocję zadowolenia, kiedy zrealizujemy potrzebę ciała.

Myślą może być: słowo, obraz, dźwięk, każda projekcja, gest psychologiczny. Bez myśli nie ma emocji, to myśli je determinują. Obserwując zdarzenie musimy uświadomić sobie czego jesteśmy świadkiem, co powoduje w nas reakcję emocjonalną. Emocje mogą wpływać na myśli oraz je determinować. Emocja powstaje z myśli, a myśl może, lecz nie musi, powstać pod wpływem emocji. W przeprowadzeniu procesu myślowo-emocjonalnego na scenie bardzo potrzebna jest bezgraniczna wiara w sens oraz prawdziwość kreowanej przez nas rzeczywistości. Nie możemy poddawać jej pod wątpliwość w żadnym momencie.

Emocje na scenie nie pojawiają się same. Trzeba być przygotowanym na nieustanne nakierowywanie swojej koncentracji na zadanie czyli utrzymanie się w realiach postaci. Samo założenie, że „jestem” nie wystarcza; należy nieustannie pracować na to, aby utrzymywać koncentrację na najwyższym poziomie, nie pozwalać swoim myślom uciec na ułamek sekundy.

Będąc na scenie czujemy stopień naszego wewnętrznego zaangażowania. Sami jesteśmy w stanie, przy odrobinie otwartości, ocenić, czy emocjonalne motory są rozbudzone czy raczej ucinają sobie drzemkę. Przy pewnej sprawności warsztatu mamy możliwość „oszukania” widza technicznymi łzami, jednak my sami – i tylko my – znamy odpowiedź na szczerść w naszym scenicznym występie. Wyłącznie my znamy skalę wewnętrznej pracy, którą wykonaliśmy. *Szczere podsumowanie* dla przebiegu aktorskiego może być, więc metodą na ocenę pracy jak i sposobem na rozwój warsztatu. Z mojego doświadczenia wynika, że nie jesteśmy w stanie skutecznie funkcjonować na scenie bez szczerści. Jeśli już na poziomie emocji gubimy prawdę to każde z naszych artystycznych przedsięwzięć będzie zawierało element fałszu – bo na nim zostało zbudowane. Szczerść, czyli komunikacja z samym sobą na poziomie intencji i motywacji, to bardzo solidny fundament w tym zawodzie. Tylko my znamy odpowiedź na to czy, i jaka, prawda kryje się w naszych intencjach. Jesteśmy pierwszym, ale i ostatecznym weryfikatorem prawdy scenicznej.

Emocje

Kluczowym zagadnieniem dla aktora są emocje. To na nich bazuje cały mechanizm. Z nich czerpie napęd i inspiracje do tworzenia. Ale czy tak naprawdę wiemy czym są? Używamy określeń typu *nastrój*, *stan emocjonalny* czy *atmosfera* naprzemiennie, mimo że znaczą coś zupełnie innego. Aby poznać swoje wnętrze i dokładnie je nazywać potrzebujemy ku temu odpowiednich narzędzi. Istotnym jest więc precyzyjny język, którego należy używać posługując się pojęciami. Na swojej drodze napotkałem problem w szczegółowym nazywaniu oraz rozpoznaniu swoich reakcji emocjonalnych. Pomogły mi w tym pojęcia z zakresu psychologii. Ważnym było dla mnie rozróżnienie pomiędzy *emocją*, *nastrojem* a *afektem*.

Emocje są stanem afektywnym, czyli nietrwałymi uczuciami ukierunkowanymi wobec konkretnej osoby, przedmiotu, sytuacji, są reakcją organizmu na okoliczności, w których się znalazł³⁷. *Emocją* jest więc strach - nagle zgasło światło w pokoju, więc czuję strach, a konsekwencją tego może być krzyk lub ucieczka. *Afektem* natomiast jest silny stan emocjonalny wywołany bardzo intensywnymi emocjami³⁸. *Afekt* prowadzi nas do działania np. płaczę ze szczęścia, ponieważ wygrałem na loterii. Wyróżniamy również: *nastroje* - czyli uczucia o łagodniejszym przebiegu niż emocje, mocniej rozciągnięte w czasie, np. spokój lub przygnębienie; oraz *sentymenty* - emocjonalny stosunek wobec czegoś lub kogoś, nabrany za pomocą doświadczeń związanych z obiektem, np. lubię święta Bożego Narodzenia, ponieważ kojarzą mi się z rodzinną atmosferą. *Emocje* dzielą się również na *emocje podstawowe* oraz *emocje modalne*³⁹. *Podstawowe* to te, które towarzyszą nam od samych narodzin, takie jak: smutek (emocja będąca negatywną reakcją na wydarzenia, które nas spotkały; osoba smutna może się izolować, płakać, posiadać mniejszą chęć do życiowej interakcji), wstręt (emocja negatywna związana z dezaprobatą na rzecz, wydarzenia lub osoby; wstręt do postawy jakiejś osoby lub wypowiedzianego przed chwilą przez nią zdania), strach (emocja objawiająca się w sytuacji zmniejszenia poczucia bezpieczeństwa w związku z zaistniałą sytuacją), złość (emocja negatywna związana z naszą reakcją na coś lub

³⁷D. Keltner, K. Oatley, J.M. Jenkins *Zrozumieć emocje*, przeł. Małgorzata Guzowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021, str. 35.

³⁸Ibidem, str. 35.

³⁹Por.: P. Ekman, R. J. Davidson, *Natura emocji*, przeł. Bogdan Wojcieszke, Gdańskie wydawnictwo psychologiczne, Gdańsk 1998, str. 34.

kogoś, może objawić się bezpośrednim agresywnym zachowaniem wobec obiektu zainteresowania lub agresją ukrytą, nie ujawniającą się otwarcie), radość (pozytywny stan emocjonalny, odczuwamy zadowolenie związane z sytuacją, w której się znaleźliśmy), zdziwienie (emocja wyrażająca zaskoczenie zwykle związanym z obecną chwilą, ponieważ zdziwienie utrzymuję się przez chwilę zanim przyzwyczaimy się do stanu rzeczy, może być pozytywne jak i negatywne). *Emocje modalne* powstają na skutek łączenia się *emocji podstawowych*⁴⁰: poczucie winy czyli strach i radość to emocja wynikająca ze świadomości popełnionego błędu i związana jest ze strachem przed konsekwencjami jak i z chęcią poddania się karze. Wstyd, czyli strach oraz wstręt, to emocja związana ze świadomością osobistego braku doskonałości w danej sytuacji. To również strach przed oceną innych. Zachwyty, czyli radość oraz zaskoczenie, to emocja pozytywna wynikająca z podziwu do kogoś lub czegoś. Rozczarowanie, czyli zaskoczenie i smutek, powstaje kiedy nasze oczekiwania względem rzeczywistości nie spełniają się. Żal, czyli smutek oraz wstręt, to odczuwanie smutku z powodu doznanej krzywdy wynikającej z wielu przyczyn. Możemy mieć żal do siebie lub innych, za zachowanie, które permanentnie oraz negatywnie wpłynęło na nasze życie. Pogarda, czyli wstręt oraz złość, to emocja wyrażająca niezgodę wobec kogoś lub czegoś przez niezgodność z własnymi zasadami moralnymi. Zazdrość, czyli smutek i złość, emocja bazująca na złości wynikającej z braku realizacji potrzeby, gdy inna osoba lub istota już to osiągnęła. Emocje złożone nabywamy na późniejszych etapach życia, kiedy silniej wchodzimy w interakcję ze społeczeństwem i rzeczywistością.

Emocje dzielimy na pozytywne oraz negatywne⁴¹. Emocje pozytywne to radość, zaskoczenie, fascynacja, zachwyty, wzruszenie, zadowolenie, spełnienie, miłość, poczucie siły, duma. Różnią się stopniem nasilenia, ale wszystkie są emocjami, do których staramy się dążyć, ponieważ sprawiają nam przyjemność. Emocje negatywne to złość, smutek, żal, wstyd, rozpacz, przerażenie, obrzydzenie, pogarda, poczucie porażki, irytacja. Nie są przyjemne, człowiek zwykle unika stwarzania sytuacji, w których powstają emocje negatywne, ale doświadczanie ich pozwala nam w kształtowaniu osobowości.

⁴⁰Ibidem, str. 34.

⁴¹D. Keltner, K. Oatley, J.M. Jenkins, *Zrozumieć emocje, przeł. Małgorzata Guzowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021, str. 182.*

Istnieje również podział emocji na destrukcyjne i konstruktywne. Podział ten wywodzi się z filozofii buddyjskiej a następnie przeszedł do kultury zachodu. Emocje destrukcyjne to te, które działają niekorzystnie na nas lub na nasze otoczenie, a emocje konstruktywne odwrotnie. Nie oceniamy jednak emocji pod kątem tego czy wyrządzają dobro czy zło - patrzymy na to co w nas wywołują czyli szczęście lub cierpienie, które mogą być spowodowane przez nasze reakcje, co w różnym stopniu powoduje przyjemne lub nieprzyjemne sytuacje w życiu naszym czy osób nam bliskich⁴². Ważne jest w jaki sposób emocja zmienia widzenie rzeczywistości. W buddyzmie mówi się o czynniku przysłaniającym lub trapiącym nasz umysł przez co mamy problem z ujrzeniem rzeczywistości taką jaka jest⁴³. Sprawia, że zaczynamy tracić rozeznanie pomiędzy pozorami, a rzeczywistością. Emocja może nie tylko bezpośrednio krzywdzić, ale również być załączkiem powstania zła.

Silne pragnienie lub przywiązanie są emocjami destrukcyjnymi⁴⁴. Zaburzają naszą perspektywę przy próbie dostrzeżenia tego co jest dla nas negatywne, co jest niekorzystne w osobach czy sytuacjach, które w danej chwili są obiektem naszego skupienia przez pożądanie. Tak samo w przypadku, gdy wobec czegoś lub kogoś czujemy odrazę - nie będziemy w stanie zauważyć cech pozytywnych. W wyniku pojawiania się destrukcyjnej emocji jaką właśnie jest odraza, buduje się w nas chęć oddalenia się, czy nawet w skrajnym przypadku, potrzeby zniszczenia obiektu. Nadmierne przywiązanie do aktualnego obrazu otaczającej nas rzeczywistości może z czasem spowodować problemy w jej zrozumieniu. Emocje te nie pozwalają na dostrzeżenie wszystkich właściwych cech tego co nas interesuje. W ten sposób wprowadzają zamglenie na nasz osąd, sprawiają, że przestajemy myśleć i działać obiektywnie. Emocje konstruktywne zupełnie odwrotnie: pomagają w zdrowej ocenie, wspomagają swobodne myślenie i obiektywne widzenie.

Skąd biorą się emocje destrukcyjne? W myśli buddyjskiej funkcjonuje jaźń, którą nazywamy „ja”. Jest to inaczej „przywiązanie do ego” i fundamentuje naszą tożsamość, naszą świadomość tego kim jesteśmy i jak siebie postrzegamy. Jest przywiązaniem do wewnętrznej istoty, która określa nas jako osobę, punktem

⁴²D. Goleman, *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć? Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, przeł. Andrzej Jankowski, Wyd.: Rebis, Poznań 2003, str. 129.

⁴³ Ibidem, str. 127.

⁴⁴ Ibidem, str. 128.

odniesienia, wobec którego powstają emocje wewnątrz nas⁴⁵. *Ja* nie potrafi się bronić, więc musimy stawać w jego obronie, dawać mu przyjemności, zadowalać. Jest to przyczyną dla niechęci oraz pociągania. Niechęć to wszystko co mogłoby zagrozić naszemu *ja*, a pociąganie to to, co sprawia mu przyjemność, dzięki czemu może poczuć się spokojnie, bezpiecznie, szczęśliwie. Z tych dwóch podstawowych emocji rodzi się wiele kolejnych. Możliwości dla powstawania nowych emocji jest nieskończenie wiele co określa nieograniczoność ludzkiej natury. Emocje sprowadzają się do pięciu głównych: nienawiści, pożądania, zmieszania, pychy i zazdrości⁴⁶.

- Nienawiść czyli odczuwanie pragnienia wyrządzenia komuś zła, zniszczenia jego szczęścia. Nie musi zostać wyrażona za pomocą wyrzuty złości w fizycznej agresji czy dźwięku.
- Pożądanie związane jest z przywiązaniem, które ma wiele aspektów. Możemy pożądać przedmiotów, ludzi i przyjemności z nimi związanych, ale jest również drugi aspekt - przywiązanie pojęcia „ja” do istniejącej rzeczywistości. Daje nam to złudne wrażenie, że rzeczy takie jak majątek, przyjaźń, miłość będą stale trwać. Przywiązanie oznacza trzymanie się swojego sposobu postrzegania rzeczy.
- Zazdrość czyli brak możliwości pocucia zadowolenia ze względu na szczęścia innych.
- Pycha, która również ma wiele stron - brak możliwości zauważenia dobrych cech u innych, wraz z nadmiernym widzeniem dobrych u siebie; pogardę do innych, poczucie wyższości, brak dostrzegania własnych wad.

Człowiek odkąd się rodzi poddawany jest zmianom. Nieustannie musimy się dostosowywać do warunków, sytuacji w życiu. Nasze ciała się zmieniają, umysły są wypełniane nowymi doświadczeniami. Opanowani emocjami zaburzającymi nasze myślenie, blokują przepływ myśli i nie pozwalają nam ocenić głębiej niestałego charakteru rzeczy, nie mogąc dostrzec właściwości natury. Tak emocje destrukcyjne krępują myśli, zmuszają do nieobiektywnego działania, a co za tym idzie ograniczają naszą wolność.

⁴⁵Por.: D. Goleman, *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć? Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, przeł. Andrzej Jankowski, Wyd: Rebis, Poznań 2003, str. 131.

⁴⁶Ibidem, str. 131.

Emocje destrukcyjne od konstruktywnych możemy rozróżniać na podstawie motywacji, która ją zapoczątkowała: egoistycznej lub altruistycznej, życzliwej lub złośliwej, przyjacielskiej lub interesownej⁴⁷. W swojej pracy rozróżniam emocje na dwa sposoby: za pomocą szczerego odpowiedzenia na motywacje, które ją wywołały lub konsekwencje, które spowodowała.

Emocje towarzyszą nam każdego dnia. Z aktorskiego punktu widzenia ważnym jest, by uświadomić sobie na czym polega powstawanie emocji i jaki proces temu towarzyszy. Dokładne zapoznanie się z tym tematem, zrozumienie genezy powstawania emocji, rozróżnienie emocji, uczuć i afektów pomoże nam w nazywaniu składowych dla praktyk aktorskich. Pozwoli nam łatwiej określić cel naszej pracy, dzięki czemu możemy działać bardziej świadomie. Niezbędnym warunkiem do odpowiedniej pracy z emocjami jest szczerłość, która pozwala na autentyczny przepływ.

Maska

Zagadnieniem, które stało się dla mnie niezwykle ważne okazała się szczerłość. Szczerłość w kontakcie ze sobą, ze swoimi emocjami, szczerłość w reakcjach na otaczający świat. Postawa szczerłości na scenie jest jednak czymś innym niż szczerłość w życiu prywatnym. Co z tego, że jestem wierny swoim emocjom i autentycznie je przed sobą wyrażam, skoro na scenę wychodzę jako postać, czyli inna osoba. Już sam fakt przyjmowania roli zawiera w sobie pewien rodzaj fałszu. Przybieramy maskę czyli kamuflaż, zasłonę. Mimo wszystko wciąż miałem głębokie poczucie, że moje najefektywniejsze zawodowo wykonania zawierały w sobie czynnik szczerości. Postanowiłem zgłębić temat mechanizmu przyjmowania ról w życiu codziennym. Jest

⁴⁷D. Goleman, *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć? Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, przeł. Andrzej Jankowski, Wyd. Rebis, Poznań 2003, str. 129.

to szeroki dział nauk z dziedziny socjologii, gdzie Erving Goffman i George Herbert Mead odpowiedzieli na wiele moich wątpliwości.

G.H. Mead wprowadza pojęcie *interakcjonizmu symbolicznego*, w którym zawarta jest teoria, że umysł ludzki to zjawisko społeczne. Konieczna dla rozwoju ludzkiej osobowości jest aktywność społeczna. Mead mechanizm kształtowania się osobowości nazywa *przyjmowaniem ról*⁴⁸. Budowanie samoświadomości odbywa się za pomocą przejmowania postaw innych ludzi. Koncepcja przyjmowania roli jest więc nieodłącznym czynnikiem rozwoju osobowości. Ponadto Mead wprowadza pojęcie wejście człowieka w sytuację *gry*, w której każdy z nas musi odnaleźć się w społecznie narzuconych zasadach⁴⁹. Dzięki *graniu* jesteśmy w stanie zawiązywać kontakty społeczne, odnajdywać swoje role i tworzyć grupy oparte na wewnętrznych zasadach.

Erving Goffman opisuje zachowanie człowieka z perspektywy dramaturgicznej. Postrzega ludzi funkcjonujących w społeczeństwie jako aktorów na scenie. Zakłada, że każdy w sytuacji interakcji międzyludzkiej przybiera maskę dopasowaną do roli odpowiedniej dla zaistniałej sytuacji⁵⁰. Ludzie w goffmanowskim teatrze są aktorami nieustannie zmieniających się okoliczności. Człowiek w obecności drugiej osoby zakłada maskę i stara się odegrać wymyśloną na potrzeby konfrontacji rolę, w taki sposób, aby jego odbiorca uwierzył w to co stara się *ugrać*. Socjolog opisał mechanizm funkcjonowania sytuacji komunikacyjnej przy użyciu terminologii teatralnej⁵¹.

1. Występ – bezpośrednia interakcja, podczas której jednostka lub zespół przedstawia swoją tożsamość tak, aby w sposób świadomy kontrolować reakcje widowni.
2. Kulisy – miejsce, w którym aktor przygotowuje swój występ. W czasie rozmowy (występu) mamy możliwość prowadzenia wewnętrznego monologu, posiadamy

⁴⁸D. Ćwiklińska – Surdyk, A. Surdyk, *Człowiek jako aktor na scenie życia. Teorie G. H. Meada i E. Goffmana a narracyjne gry fabularne*, „Homo Ludens” 2012, nr 1/(4), str. 46.

⁴⁹Ibidem, str. 46.

⁵⁰D. Ćwiklińska – Surdyk, A. Surdyk *Człowiek jako aktor na scenie życia. Teorie G. H. Meada i E. Goffmana a narracyjne gry fabularne*, „Homo Ludens” 2012, nr 1/(4), str. 49.

⁵¹Ibidem, str. 49.

miejsce w naszym umyśle, do którego nikt poza nami nie ma dostępu; miejsce, w którym nie zostaniemy podsłuchani i zdemaskowani.

3. Widownia – odbiorcy naszego występu, rozmówcy.

4. Rola – wzór działania zaplanowany w kulisach i realizowany podczas występu.

Każdy z nas ma potrzebę akceptacji przez drugą osobę, szczególnie w sytuacjach dla nas ważnych, dotyczących bliskich nam osób. Staramy się uzyskać aprobatę społeczną i dopasować się do istniejących norm. W tym celu nakładamy na siebie maski i tworzymy teatr życia. Według Goffmana jest to zjawisko występujące w życiu codziennym jako mechanizm adaptacji⁵².

Bardzo istotnym miejscem dla aktora teatru życia są kulisy. Jest to najbezpieczniejsza lokacja dla aktora, do której może wpuszczać tylko wybrane osoby. Nikt poza nami nie ma dostępu do tego miejsca. Planujemy w nim nasze przyszłe spotkania, myślimy o osobach, które biorą w nich udział, uwzględniamy ich preferencje, aranżujemy próby spotkań kiedy mamy coś zaprezentować, planujemy życie. Możemy również się tam wybrać w trudnej sytuacji, aby znaleźć spokój czy koncentrację.

Autor wyróżnia dwa rodzaje postawy wobec odgrywanej roli⁵³. Pierwsza to *p o s t a w a s z c z e r a* czyli kompletnie oddająca się kreowanej postaci oraz rzeczywistości. Wszystko co dotyczy występu, całe zbudowane wcześniej wyobrażenie, rzeczywistość, to co powstaje w aktorze w trakcie występu, jest dla niego prawdziwe. Stwarza to iluzję drugiej rzeczywistości w aktorze, tożsamej z jego osobistą, prawdziwą. Drugim rodzajem jest postawa cyniczna czyli postawa nie zabiegająca o wiarę widzów. Postawa, w której udajemy prezentowaną rolę, a gdy tylko udajemy się za kulisy zrzucamy założoną maskę. Obie te postawy są postawami interesownymi – zabiegają o względy, urzeczywistniając w ten sposób prezentowaną rolę oraz rzeczywistość. Różnica w postawach polega na tym, że cyniczna jest wyraźnie nakierowana na pozyskanie korzyści z występu.

Teatr życia dzieli się również na dwie fasady. Są to części składowe występu pozwalające widzowi zdefiniować zaistniałą sytuację⁵⁴. Fasada dekoracji opisuje

⁵²Ibidem, str. 50.

⁵³D. Ćwiklińska – Surdyk, A. Surdyk *Człowiek jako aktor na scenie życia. Teorie G. H. Meada i E. Goffmana a narracyjne gry fabularne* „Homo Ludens” 2012, nr 1/(4), str. 51.

⁵⁴Ibidem, str. 50.

wszystkie rekwizyty związane z występem. Fasada osobista odpowiada za środki związane z wykonawcą: znaki wieku, płci, cech rasowych, wyglądu, sposobu poruszania, gestów charakterystycznych odpowiadających wyłącznie odgrywanej postaci. Z zagadnienia fasad należy wyodrębnić jej dwie składowe: powierzchowność, czyli wszystko co dostarcza nam informacji na temat statusu oraz sytuacji życiowej postaci oraz sposób bycia, który informuje odbiorcę o tym jaką rolę *gra* w danym momencie⁵⁵. Odkrywa to jego intencje oraz stronę emocjonalną. Bardzo ważnym jest aby zachować zgodność między dekoracją, powierzchownością oraz sposobem bycia, ponieważ jej brak może wywołać odwrotną reakcję niż to co zostało zaplanowane. Brak spójności może sprawić, że w widowni powstanie poczucie fałszu oraz dyskomfort.

Mead również bezpośrednio porównuje człowieka do aktora, gdzie człowiek przybiera maskę i odgrywa życiową rolę przed publicznością⁵⁶. Zaznacza jednak, że nie jest to proces, w którym człowiek zatracza swoją indywidualność oraz tożsamość. Wszyscy wplątani jesteśmy w relacje społeczne, żyjemy we wspólnotach i instytucjach. To, że jako społeczni aktorzy musimy się do nich dostosować nie znaczy, że tracimy swój charakter - jako ludzie po prostu się w nich odbijamy.

Na scenie jak i w życiu zakładamy maski. Możemy posiadać różne motywacje, ale schemat pozostaje ten sam. Prywatnie jestem aktorem życia codziennego, na scenie aktorem zawodowym. Okazuje się, że te dwie funkcje nie są od siebie dalekie. W obu przypadkach realizujemy założony cel jako ktoś kto występuje przed publicznością. Z mojego punktu widzenia najbardziej efektywną drogą jest taka, która prowadzi przez szczerość. Kiedy chcemy coś uzyskać jako osoba prywatna, próbujemy przekonać kogoś do naszego punktu widzenia. W takiej sytuacji nie możemy pozwolić sobie na to, by pojawiło się w nas zwątpienie – nie możemy „wyjść z roli”. Jeśli rozmówca wyczuje w nas niepewność, wtedy tak samo i w nim zostanie ona zasiana. Podobnie jak z aktorem na scenie - widz wyczuje w nas fałsz. Wnioskuje, że najskuteczniejszym sposobem na obecność na scenie jest trzymanie się drogi prawdy. Teatr przeplata się z życiem, a życie z teatrem.

⁵⁵Ibidem, str. 51.

⁵⁶Ibidem, str. 56.

PRACA NAD ROLĄ

Na swojej drodze do doskonalenia aktorskich zdolności poznałem wiele technik. Najważniejszymi okazały się dla mnie te, które oparte były na pracy z emocjami, ekspresją oraz pracą z wyobraźnią. Precyzyjniejsze zapoznanie się z podziałem emocji, uczuć oraz afektów pozwoliło mi na lepsze zrozumienie i jasne wyobrazenie do czego dążę. Rozpoczynając pracę nad spektaklem „Zombi”⁵⁷, w reżyserii Waldemara Zawodzińskiego, postanowiłem zebrać najbardziej mi odpowiadające ćwiczenia i połączyć je w odpowiednią dla mnie technikę.

⁵⁷C. Lollike, *Zombi albo upiory terażniejszości*, przeł. Paweł Partyka, wyd. Agencja dramatu i teatru ADiT, Warszawa 2021.

Sztuka „Zombi” powstała w odpowiedzi na kryzys migracyjny z 2015 roku, gdy do państw członkowskich Unii Europejskiej odnotowano dwukrotny wzrost wniosków o azyl. Konflikty w Afryce i na Bliskim Wschodzie spowodowały, że ludzie zaczęli szukać bezpiecznego domu. W wiadomościach oglądaliśmy ludzi na prowizorycznych statkach próbujących przepłynąć Morze Śródziemne lub koczujących na dworcach europejskich aglomeracji czy obozach przejściowych w oczekiwaniu na azyl. Jednocześnie rozpoczęła się dyskusja na temat form pomocy, konflikty na temat przyjmowania potrzebujących i rozmowy o możliwym wspólnym życiu po sąsiedzku z *obcym*.

Jesteśmy krajem, który na przestrzeni ostatnich lat przyjął najwięcej imigrantów - przez napływ pracowników z Ukrainy. Sztuka zadaje pytania czy jesteśmy jednak gotowi przyjąć do kraju kogoś, kto bardziej się od nas różni niż nasi sąsiedzi, czy jesteśmy w stanie zaakceptować inny kolor skóry. Uczymy się o tolerancji, szacunku i miłowaniu bliźniego, jednak jedynie życie weryfikuje ile z tych nauk wyciągnęliśmy. Autor sztuki rozpatruje wydarzenia w aspekcie politycznym, ekonomicznym, społeczno-kulturowym i etycznym. Spektakl opowiada nie tylko o problemie uchodźczym – jest on raczej pretekstem do podjęcia dyskusji o odmienności, do obnażenia stereotypów na temat *obcego*, o procesie formułowaniu ocen. Jest również o tym jak bardzo podzielony jest świat.

Sztuka napisana jest w formie *stand up* na trzech aktorów, którzy nie opuszczają sceny przez całość spektaklu. Aby przybliżyć widzom problem, postanawiają stworzyć scenariusz filmu, którego główną bohaterką jest Fanus, dziewczyna uciekająca z Erytrei w poszukiwaniu bezpieczeństwa. Forma *stand up* powstaje przez zniesienie czwartej ściany, gdzie nawiązujemy kontakt z widownią. Tekst ma otwartą kompozycję, zmiany następują bez płynnego przejścia, przeprowadzamy tematy w szybki, abstrakcyjny sposób. Można to porównać do teatru epickiego Bertolda Brechta, ponieważ często pokazujemy postawy bardzo skrajne, wcielając się w nie całym sobą. Daje to wyrazisty obraz społeczeństwa, który może wywołać silne emocje. Dzięki temu widz nie tylko podąża za fabułą, ale nabiera również krytycznego punktu widzenia na zagadnienia. Reakcja widowni może być bardzo zróżnicowana, dlatego tak ważna jest świadomość dialogu nie tylko z partnerami scenicznymi, ale i odbiorcami. Staramy się utrzymać ich skupienie, zwodząc zróżnicowanymi poglądami, które aktorzy prezentują często działając na kontrze, np. w lekki sposób mówiąc o rzeczach makabrycznych,

antyspołecznych lub rasistowskich.

Alfabet Grotowskiego

Warsztaty z Teresą Nawrot, które odbyły się w czasie mojej edukacji w Szkole Filmowej, okazały się dużą inspiracją: była na nich mowa o technice pracy z ciałem wykorzystywanej przed Jerzego Grotowskiego. Zajęcia były bardzo wyczerpujące fizycznie. Po długiej rozgrzewce przystąpiliśmy do praktyki „alfabetu”, który składał się z grupy fizycznych oraz głosowych gestów. Alfabet to jedynie propozycja do rozpoczęcia badań nad dynamiką, sposobem wyrazu własnego ciała i odkrycia dokąd nas prowadzi. Każdy z nas mógłby wymyślić swój własny alfabet i pracować na nim – dzięki temu odkrywać swój potencjał.

W toku pracy zastanawiałem się w jaki sposób mogę wykorzystać przedstawione nam ćwiczenia. Alfabet jest propozycją prowadzenia prób opartych na ruchu i głosie. Postanowiłem spróbować praktyki alfabetu uzupełniając go o wydobywanie z siebie samogłosek. Wykonując poszczególne ćwiczenia z listy uruchamiałem swój głos, wypowiadając samogłoski w różnych wariantach. Nadawałem im zabarwienie w zależności od tego, co generowały we mnie ćwiczenia oraz co wnosiłem ze sobą na próbę. Odkryłem, że ćwiczenia z samogłoskami nasuwają mojej wyobraźni bogate skojarzenia, wypełniając mnie zróżnicowanymi impulsami.

B i e g w m i e j s c u - wykonując ćwiczenie bez dźwięku powstawała we mnie intencja determinacji, ponieważ gdy uprawiam sport oczami wyobraźni widzę cel, dla którego gotowy jestem poświęcić wszystko. Gdy dołączyłem do tego samogłoskę 'A' wzmocniła moją chęć osiągnięcia sukcesu. Wypowiadałem ją nieprzerwanym strumieniem powietrza, aż do utraty tchu. Samogłoska 'E' wyzwoliła we mnie potrzebę zapobiegnięcia czemuś, jakbym biegł na ratunek. 'I' wydało mi się niespójne z biegiem, ale gdy zacząłem zmieniać intensywność oraz skalę dźwięku wpłynęło to na ruch. Kiedy wchodziłem na wyższe tony zauważyłem, że sięgam ciałem wyżej, drepzcząc na palcach. W momencie, gdy schodziłem na tony niższe, osadzałem ciężar ciała i spowalniałem ruchy. Zrozumiałem jak bardzo skala dźwięku determinuje nasz ruch w chwilach pracy głosu. Dźwięk głoski „I” wzmagał poczucie niepokoju i chęć ucieczki. Samogłoska „U” wprowadziła mnie w medytacyjny stan spokoju. Pojawiły się elementy pewności tego co nastąpi oraz dokąd zmierzam. Wibracja samogłoski 'O', podobnie jak 'E' uruchomiła we mnie niepokój. W przypadku 'O' źródło niepokoju ulokowane było za moimi plecami, w przypadku 'E' z przodu. Kiedy wypowiadałem 'O' w biegu w miejscu, miałem ochotę zatrzymać się i rozejrzeć się dookoła.

W y c z e r p a n i e - nagły przyływ energii: zaczynając od bezwładu górnej części ciała zaczynamy wypełniać się napięciem, stawiając ciało do pionu od dolnych części kręgosłupa, aż do czubka głowy, pamiętając o uruchomieniu ramion oraz rąk. Ruch nie jest ciągły, a strzelisty, niemal rwany. Należy przyjrzeć się temu w jaki sposób wypowiedana samogłoska wpływa na nasze stawianie do pionu i jaką intencję w nas zostawia już w pozycji stojącej ustabilizowanej. Należy pamiętać, by pozycja stojąca posiadała odpowiednie napięcie, którego nie polecam mylić ze spięciem, ponieważ może to zaburzyć naszą percepcję emocji. Będąc w początkowej pozycji ćwiczenia, trzymając górną część tułowia opuszczoną w stronę ziemi, stwarzało to skojarzenie

poczucia przerwanej rywalizacji, niepowodzenia z powodu braku sił, który wprowadził mnie w stan regeneracji i bezwładu. Wypowiadałem samogłoskę „A” zaczynając lekkim strumieniem powietrza. Trzymając głowę w dole czułem jak ściągam do siebie energię. „A” jest samogłoską otwarcia, które może nam służyć do wyrzucania jak i zbierania energii. W tym wypadku zacząłem od niskich tonów z powolnym ruchem kołysania górnej części tułowia od lewej do prawej. Z każdym wdechem podnosiłem tonację, aż do momentu gdy poczułem, że mam już w sobie wystarczająco dużo energii by wstać. Po powstaniu moja intencja była bojowa, czułem pewność siebie, gotowość do dalszego działania, skupienie oraz wyostrzoną percepcję na otoczenie, jakbym szukał przeciwnika straconego z pola widzenia. Jak tylko się wyprostowałem organicznie przestałem wydawać z siebie dźwięk. Zadziało się tak, ponieważ wypuszczenie dźwięku było przygotowaniem do działania, więc powrót sił powinien zakończyć proces pozyskiwania energii. Gdy kontynuowałem wydobywanie głosu po podniesieniu tułowia doprowadzało to do wyrzucania nagromadzonej siły, wprowadzając w stan rozłoszczenia.

Moje ćwiczenia głosu bazujące na alfabecie Molika pokazały jak oddziałuje wytwarzany dźwięk. Ćwicząc w ten sposób regularnie możemy poszerzyć świadomość ciała oraz głosu. Możemy je wykorzystać wedle własnych potrzeb podczas pracy nad rolą czy w improwizacji. Sam traktuję i wykorzystuję alfabet Molika w połączeniu z samogłoskami jako rozgrzewkę przed spektaklem. Za pomocą ćwiczeń mogę rozgrzać ciało, głos, pracować nad wyrazistością i przepływem przez siebie emocji.

Tak jak zakładał Grotowski, kluczowa w tych ćwiczeniach okazuje się spontaniczność⁵⁸. Przekłada się ona później na gotowość sceniczną i czujność aktorską. Partytura to wyłącznie w ostatecznej instancji tekst postaci. To co pojawia się przed tekstem jest kluczowe w obecności aktorskiej. Nie należy więc zatrzymywać się na wyjaśnianiu i intelektualnych próbach zrozumienia roli, ponieważ to doprowadzi do ustaleń, w którym miejscu aktor musi usiąść na scenie, w którym podskoczyć. Możliwe, że na początku te działania będą skuteczne i zawierać będą prawdę i świeżość sceniczną, jednak po dziesięciu przedstawieniach działania te staną się grą mechaniczną. Partytura więc jest nieunikniona tak samo jak dla muzyka nuty. Trzeba ją jednak traktować jako pewne zaproszenie do spotkania z postacią i widzom. Partytura

⁵⁸ J. Grotowski, *Teksty zebrane Grotowski*, Warszawa 2012, str. 387-389.

okazała się istotnym dla mnie zagadnieniem, w trakcie poszukiwań równowagi pomiędzy spontanicznością, a założeniami reżyserskimi. Zdarzały się momenty w „Zombi”, kiedy trudno było znaleźć mi granice między chęcią wykorzystania autentycznego impulsu, a obawą przed zaburzeniem scenicznej struktury przedstawienia. Każdy układ z partnerami został opracowany i umotywowany, dlatego miałem opór we wprowadzaniu spontanicznych impulsów na scenie. Partytura odpowiedziała na moje rozterki nazywając teatr międzyludzkim spotkaniem. Wchodząc na scenę jesteśmy istotami nastawionymi na kontakt: przyjmujemy i wysyłamy impulsy, za którymi podążają reakcje, co jednak szczególnie istotne to to, że są one rzeczowe i zdyscyplinowane - mają swój powód i skutek. Jesteśmy w nieustannym procesie odbierania i reagowania, który nigdy nie będzie tak samo odtworzony, za każdym razem pojawia się na nowo, jest unikalny i wyjątkowy, mimo iż wszystkie wytyczne dotyczące partytury pozostają takie same.

Dzięki zbliżeniu się do teorii partytury zrozumiałem swoje miejsce w pracy teatralnej. Jestem dla siebie kluczowym obiektem, który wysyła i otrzymuje impulsy ze świata, dlatego moja receptywność jest nadrzędna. Nadmiernie precyzyjne ustalanie przebiegu scen i rozwiązań aktorskich jest nieumyślnie zastawioną pułapką dla samych siebie. Prowadzi do utraty spontaniczności i autentyczności, a w moim przypadku do utraty artystycznego natchnienia. Istotnym jest więc otwartość na nowe impulsy od siebie i partnera, ponieważ może prowadzić do nowych ciekawych rozwiązań. Nie należy jednak myśleć o scenicznej obecności jako niekończącej się improwizacji pozbawionej ram. Partytura zawiera w sobie wiążące ustalenia punkty kontrolne roli. Potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa dla procesu, by nie wchodzić na scenę z poczuciem zagrożenia, że każde wydarzenie zbuduje się na naszych oczach kompletnie na nowo. Szczególnie ważnym jest więc, aby aktor w trakcie procesu prób uznał partyturę jako coś organicznego, osobistego, lecz nieegocentrycznego.

Podczas pracy nad spektaklem „Zombi” myślenie o aktorskiej obecności w ramach partytury było szczególnie istotne ze względu na formę przedstawienia. Jesteśmy w nieustającym kontakcie ze spontaniczną widownią, odbieramy i wysyłamy zaskakujące impulsy w odpowiedzi na ich reakcje. Musimy być w stałej gotowości do niezaplanowanej interakcji, dlatego szczegółowe założenia względem tekstu i ruchu scenicznego byłyby tu szczególnie uciążliwe i często niemożliwe do zrealizowania. Podczas każdego spektaklu wytwarza się szczególna dla niego, wyjątkowa atmosfera.

Bywają przebiegi pełne żartobliwych wypowiedzi i unoszących się chichotów. Są również takie, w których nasze pytania spotykają się z grobową ciszą lub defensywnymi prychnięciami. W każdym z tych przypadków nasze nastawienie i aktorska postawa będzie inna. Dopasowujemy swoje nastroje do nastroju widowni tak, aby rzeczywiście się spotkać, stworzyć spójny przebieg wraz z odbiorcami, zaistnieć w czymś wspólnie.

Typy postaci

Sztuka „Zombi” napisana przez Christiana Lollike jest bardzo wieloznaczna i daje szerokie pole do interpretacji. Postaci przyjmują bardzo różnorodne postawy, w każdej scenie wcielają się w typy ludzi z całego przekroju społeczeństwa. W wyborze drogi do określania cech psychofizycznych każdego typu bardzo pomocne okazały się nauki Zeamięgo. Jego techniki ruchu i głosu są aktualne i opisują prawa sceny, które wciąż sprawdzają się w dzisiejszych warunkach. Szukając głosu i stylu wypowiedzi dla mojej postaci, zachowałem kolejność działań według jego teorii już na etapie tworzenia, czyli „słuch, ruch, dźwięk”⁵⁹. Od pierwszej chwili używam działania wyobraźni. Wyobrażam sobie głos postaci, próbuję usłyszeć go w głowie, dobrze się w niego wsłuchać. Zadaję sobie kilka pytań odnoszących się do tego co słyszę: dlaczego taki ton, jakie emocje wzbudza jego brzmienie, czy jest czysty czy też nie. Niezależnie

59 Por.: J.M. Rodowicz, *Aktor doskonały - traktaty Zeamięgo o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000, str. 34.

od wyboru staram się doprecyzować osobiste powody podanych odpowiedzi. Kiedy dochodzę do momentu, w którym czuję się na tyle pewnie, by pozwolić swojej wyobraźni i intuicji pokierować głosem, wydaję pierwszy dźwięk. Nie ograniczam się czasowo.

W sztuce „Zombi” postaci nie posiadają imion - są nazwani A, B i C. Każda z postaci próbuje dotknąć problemu uchodźczego nieco inaczej, z własnej perspektywy. W trakcie spektaklu ścierają się odmienne poglądy i narastają konflikty. Bohaterowie prezentują postawy, które na pierwszy rzut oka wydają się normalne i powszechne, jednak dopiero po czasie widz dostrzega ich rasistowski, ignorancki wydźwięk. Postaci racjonalizują to, co jest niepoprawne, nieustannie próbują przeciągnąć widza na swoją stronę, strasząc, tłumacząc lub wywołując poczucie winy za bierność. Wszystkie konflikty powstają na bieżąco i tam są rozwiązywane lub przepadają w natłoku informacji i akcji. Kłócą się ze sobą w prosty sposób, prezentując obraz beznadziei konfliktu, w którym nic poza jego eskalacją się nie wydarza. Jest to pejzaż bez perspektywy zmian, co tworzy smutną metaforę rzeczywistości. Bezimienne postaci reprezentują schematy myślenia i postawy w społeczeństwie.

Tak jak Zeami sugerował podział ludzi na typy, tak w sztuce „Zombi” jest to zabieg, który tworzy konwencję całej sztuki. W większości scen wcielamy się w typ „współczesnego Europejczyka”. Jest on prezentowany w skrajny sposób tak, aby widz mógł go zidentyfikować z codziennymi obrazami. Omawiany jest jeden problem, jednak reakcja na niego objawia się u każdego bohatera inaczej. „A” wydaje się niezrealizowany zawodowo, szukający przyczyn życiowego rozczarowania. Dużo mówi o sobie, o tym co czuje względem zaistniałej kryzysowej sytuacji. W jego wypowiedziach on sam wydaje się być dla siebie najważniejszy. Manipuluje odbiorcą według potrzeb swojego ego. Uchodźcy w jego wypowiedziach są bandą dzikusów, która myśli o przetrwaniu oraz reprodukcji gatunku. Stojąc dumnie na scenie sięga spojrzeniem aż do ostatniego rzędu - tak naprawdę patrzy w głąb samego siebie szukając akceptacji. Generuje dookoła siebie atmosferę podziwu oraz uwielbienia. W głębi jest jednak chłopcem wyciągającym dłoń o pomoc w kierunku widowni. Typ: bezrobotny aktor egocentryk.

„B” pozornie wydaje się być najbardziej rozeznaną i odczytaną postacią. Racjonalizuje sceniczne wydarzenia. Stara się przypominać o próbie utrzymania poprawności politycznej w dyskusji. Upomina partnerów, gdy przekraczają granice.

Problem uchodźców porusza patrząc na to jaki może mieć wpływ na rynek pracy. Obawia się taniej konkurencji ze strony przybywających. Boi się utracić komfort swojego dotychczasowego życia. Z jednej strony progresywny, z drugiej pełen obaw, do granic obłądu. Chce współczuć, okazać empatię, ale jesteśmy w stanie wyczuć fałsz, niezgodę w jego ciele. W końcu doprowadza to do obnażenia jego prawdziwych obiektywności wynikających z uprzedzeń oraz obaw o własną stabilizację ekonomiczną. Typ: zleknioty racjonalista.

„C”, czyli moja postać, sprawia wrażenie luzaka. Zdystansowanego nonkonformisty, który przy okazji konfrontacji z widzem wyciąga najbardziej powierzchowne obawy względem drugiej osoby. Szczuje widownię przy każdej okazji. Wydaje się jakby stracił już nadzieję. Nie boi się obrazować kontrowersyjnych przykładów i uprzedzeń - nawet tych, które pozornie wydają się niegroźne, ale wypowiedziane w kontekście tematu na scenie nabierają drastycznego nacechowania. Brak wiary w pomoc wprowadza go w poczucie osamotnienia. Swoje rozczarowanie zakrywa luzem. Jest zakręcony na punkcie erotyki, nawiązuje do seksu przy każdej możliwej okazji. Myślenie o tym jest swego rodzaju potrzebą rozładowania napięcia wynikającego z paranoi związanej z otaczającym go społeczeństwem. Typ: cynik – populist.

Bardzo ważnym zagadnieniem, które stało się dla mnie niezwykle istotne, to gest nadrzędny postaci. Pracując nad rolą możemy przypisać jej jeden gest nadrzędny, który mówi o tym jak postrzegamy rolę jako całość i będzie oddziaływał na myślenie o utworze jako pełnej kompozycji⁶⁰. W moim przekonaniu jest skutecznym środkiem do szukania własnego klucza roli. Założenie nakładania na siebie maski, odpowiedniej do danych okoliczności, ma swoją przyczynę w głębokich mechanizmach psychologicznych bohatera. Gest nadrzędny to gest, który mówi o ukrytej intencji postaci, jej najważniejszym dążeniu, niejawnym pragnieniu. Jest odzwierciedleniem impulsów woli i podsumowuje to, co determinuje postać do działania. Jest odzwierciedleniem głównej motywacji postaci, zawiera jej prawdziwe oblicze. Gest ten rzutuje na całość scenicznego istnienia postaci, jest tym, czego bezpośrednio nie ujawnia w swoich działaniach. Opisuje postać najpełniej i jest trwałą dla całości sztuki. Szukając gestu nadrzędnego dla postaci „C” w sztuce „Zombi” brałem pod uwagę

60 Por.: J.M. Rodowicz, *Aktor doskonały- traktaty Zeamiiego o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000, str. 42.

zmiennie oblicze postaci, które ze sceny na scenę raz próbuje przekonać do siebie widownię postawą altruistyczną, troskliwą, tak by zaraz przeobrazić się w osobę przepelnioną egoizmem, pełną rasowych i narodowościowych uprzedzeń wynikających ze strachu.

Gest psychologiczny

Zaczynając pracę nad przygotowaniem roli, dużo uwagi poświęciłem ćwiczeniu kuli Czechowa. Każdą próbę do spektaklu „Zombi”, w celu emocjonalnej rozgrzewki, rozpoczynałem ćwiczeniem z wyobrażonym centrum⁶¹. Jest to praktyka oparta są na wyobraźni i daje mi poczucie głębi pracy.

Szybko zrozumiałem, że tendencja do napięć w ciele jest odzwierciedleniem stanu, który wydobywał się z centrum. Oddech jest podstawową czynnością, niezbędną do funkcjonowania, jednak pracując psychofizycznie oddech może być również doskonałym instrumentem regulacji napięcia. Opanowując oddech mogłem bardziej skupić się na tym jak kształtuje się przed moimi oczami wyobrażone centrum. Aby dojść do jasnego przepływu obrazu kuli musiałem uspokoić głowę za pomocą oddechu. Gdy przestałem używać siły na utrzymanie wyobrażonego centrum, a uznałem za

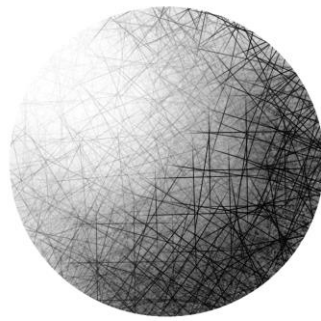
⁶¹M. A. Czechow, *O technice aktora*, przeł. Marek Sołek, wyd. Nearcha, Kraków 2011, str. 26.

pewne, że ono istnieje, oczyściłem swój umysł z obaw przed jego zniknięciem. Rozpoczywałem więc ćwiczenie utrzymując ciało w zrelaksowanej pozycji, najlepiej na siedząco. Wyobrażając sobie kulę, umiejscawiałem ją w klatce piersiowej, jednocześnie widząc jej obraz i kształt. Następnie dawałem komendy i starałem się przelać w jej obraz wszystkie emocje, które obierałem na warsztat. Moja wyobraźnia oddziaływała na kulę zmieniając jej kształt, barwę i fakturę. Czulem osobisty stosunek do wykreowanego obrazu. Każda emocja inaczej kształtowała centrum. Gdy myślałem o miłości, widziałem asymetryczną kulę, która sprawiała wrażenie rozplywającej się w kierunku, w którym przyciąga nas grawitacja. Z każdym oddechem energia kuli wzmagala w środku, by znów opaść przy wydechu. Centrum mieniło się różnymi kolorami, z dominacją pomarańczowego.



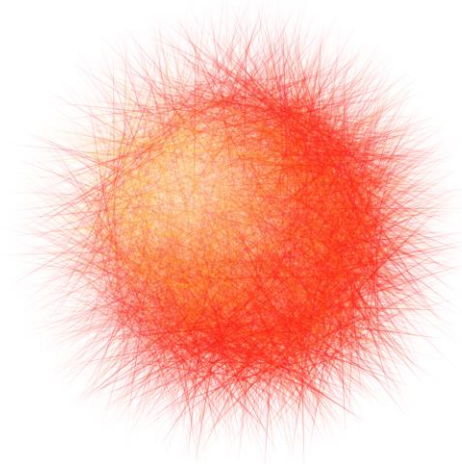
Ilustracja 1. Kula miłości

Kiedy wyobrażałem sobie uczucie rozżalenia, żal w stosunku do rozmówcy, zobaczyłem jak materiał otaczający moje centrum twardnieje i przestaje się ruszać. Zauważyłem odcienie kolorów szarego oraz metalicznego. Symbolizowało to brak chęci do dalszej rozmowy, jak bym się obudował, próbował bronić przed dalszą konfrontacją.



Ilustracja 2. Kula rozżalenia

Kiedy pracowałem z gniewem nie był to stan zamknięty, lecz gotowy do działania. Moja wewnętrzna kula, materiał, z którego się składała, został wprowadzony w ruch, nie wychodząc poza obręb kuli. Całość się najeżyła i zaczęła drgać. Na jej powierzchni dostrzegłem tworzące się wybrzuszenia, co było odzwierciedleniem wewnętrznego niepokoju, intensywności emocji. Całość emanowała różnymi odcieniami czerwieni o różnym poziomie jasności.



Ilustracja 3. Kula gniew

Wypracowane kule utrwaliałem za pomocą przyglądania się ich szczegółom. Po

wykonanej pracy, kolejnym krokiem było wypróbowanie jej efektu w ruchu. Interpretacja stworzonego obrazu nasuwała układ ciała. Dokładne określenie detali sprawiło, że nie musiałem myśleć o emocjach, aby je przywołać. Obraz wyobrazonego centrum szybko wzmagał we mnie odpowiednie uczucia, co wpływało na kształt moich ruchów w przestrzeni. Przykładowo w przypadku miłości była to pozycja, w której kolana zgięły się do środka, ręce opadły wzdłuż ciała, a głowa odchyliła się do tyłu, jakbym przyglądał się z dołu komuś lub czemuś co wprawa mnie w stan zachwyty. Energia była rozproszona, rozplywała się po ciele niemalże ciągnąc mnie w kierunku ziemi.



Ilustracja 4. Pozycja miłość

Centrum rozżalenia sprawiło natomiast, że stanąłem na wyprostowanych kolanach. Uniosłem klatkę piersiową i wyciągnąłem kręgosłup do góry. Broda lekko uniesiona na znak poczucia wyższości względem rozmówcy, a ręce zaplecione i zawieszane na klatce piersiowej jakbym się nimi obudował. Pozycja zamknięta, trzymająca energię skupioną w środku, co pomaga utrzymać jej siłę i wysokość

postawy.



Ilustracja 5. Pozycja rozżalenie

Centrum rozedrganej złości ładowało mnie energią. Wywoływało we mnie poczucie nieskończoności panującego we mnie gniewu. Dłonią złapałem się za głowę, łokcie były szeroko rozstawione, byłem na ugiętych nogach, biodra miałem dosyć nisko. W tym momencie poczułem, że doprowadziłem tę emocję do jej ekstremum i dalej nie mogę jej rozwijać z powodu braku sił i ograniczeń mojego ciała.



Ilustracja 6. Pozycja złość

Z biegiem czasu okazało się, że do praktyki ćwiczenia kluczowe jest rozwijanie uważności. Uważność rozpoczynam od bezruchu. Pozwala mi to na wyciszenie myśli i uspokojenie życia wewnętrznego. Pomaga w tym wydłużenie oddechu, zamknięcie oczu i próba nie zagłębiania się w napływające myśli, lecz swobodna obserwacja ich przemijania. Porównałbym to do stanu medytacji. Kiedy uspokoję umysł, koncentruje swoją uwagę na ciele. Prześwietlam je w poszukiwaniu spięć, jeśli je lokalizuję to niweluję oddechem. Staram się uzyskać pozycję zrelaksowaną, ale aktywną. Dzięki uzyskanemu stanowi skupienia możemy pełniej doświadczyć procesu w ćwiczeniu kuli.

Ruch wywodzący się ze stanu zerowego, który osiągnęliśmy wewnątrz swojego organizmu może zostać w pełni dostrzeżony i zanalizowany. Jest to idealne podłoże dla obserwacji genezy i procesu ruchu. Dzięki ćwiczeniu uważności jesteśmy w stanie w pełni dostrzec moment przeobrażania się myśli w działanie - tym samym możemy

zaobserwować narodziny zmiany impulsu w ruchu. Naprężenie mięśni, w których rodzi się intencja zostaje zarejestrowane przez nasz umysł i pozostajemy w pełnym kontakcie ze swoim ciałem. Zaczynamy lepiej obserwować prace całego organizmu jako zsynchronizowanej maszyny.

Bardzo istotna jest jednak praca nad rozluźnianiem. Pełna uważność powinna iść w parze ze swobodą myśli i ruchu. Spokojna głowa to spokojne ciało. Nie znaczy to wcale, że nie możemy powoływać się na ruch dynamiczny i ruch ekspresyjny - znaczy to jednak, że nawet taki ruch potrzebuje głębokiego oddechu, przestrzeni i swobody. Spięcie to stan negatywny, który utrudnia przepływ. Dążymy do rozluźnienia rozumianego jako skupienie i opanowanie. Dzięki uważności możemy świadomie obserwować najdrobniejsze reakcje i odruchy w konsekwencji czego pełniej przeprowadzać proces tworzenia pełnowymiarowej pracy nad postacią.

Tworząc postać C zacząłem od określenia typu: C jest postacią pozornie wyluzowaną, nieufną, przygotowaną na atak z każdej strony. Jest skryty, defensywny, lecz zaatakowany szybko potrafi oddać cios. Nie chce zostać zdemaskowany w swoich prawdziwych poglądach. Budowanie postaci zacząłem od znalezienia wyjściowej pozycji. Szybko zrozumiałem, że jest to postać, która chodzi lekko zgarbiona. To w tym miejscu kumulują się wszystkie lęki, nieustanny strach przed atakiem, nieufność wobec zmian. Jest to postać, która utrzymuje ciężar ciała na równoległe rozstawionych nogach, biodrach wysuniętych do przodu. W tym układzie kuluje się potrzeba dominacji, demonstracja siły i gotowość do walki. Silnie osadzone nogi wysyłają komunikat o pewności siebie. C nieustannie wraca do trzymania rąk w kieszeni. Świadczy to o pozornym wyluzowaniu, chęci stworzenia wrażenia, że posiada dystans i nie jest emocjonalnie zaangażowany w wypowiedane treści. Całe jego napięcie skumulowane jest w karku - jest to epicentrum lęków, fobii i gniewu. Pracując nad postacią zacząłem właśnie od tego miejsca. Podczas treningu uważności rozpocząłem od spinania mięśni karku. Od tego warunkowałem późniejszą pozycję kręgosłupa, który ułożył się w wygiętej pozycji. Taki układ ciała powoduje, że głowa jest wysunięta do przodu i nie opiera się na kręgosłupie, a wyłącznie na mięśniach karku. Konfrontacyjnie wypchnięte biodra powodują napięcie w odcinku lędźwiowym oraz tylnej taśmie nóg.



Ilustracja 7. Pozycja wyjściowa C

Taki przebieg ćwiczenia utwierdził mnie w przekonaniu, że moje ciało samo podpowiada mi gesty psychologiczne. Są wytwarzane przez moją wyobraźnię w zorganizowanym przez ćwiczenia procesie. Wszystkie figury potrafię opisać, odtworzyć w ciele, zobrazować w swojej głowie i wykorzystywać na scenie. Nie są one jedyną podporą emocjonalną, z której korzystam na scenie, ale skutecznymi wspomagaczami lub „słupkami kontrolnymi” w trakcie przebiegu spektaklu. Cały proces badania swoich emocji za pomocą wyobrazonego centrum okazał się dla mnie bardzo rozwojowy pod względem zaufania dla samego siebie. Sprawił, że zacząłem rozpoznawać swoje emocje i je rozwijać, co w rezultacie pomogło mi uwierzyć w ich obecność i zaufać swojemu warsztatowi. Gest psychologiczny pobudza impuls. Jest wytworem pracy ciała oraz wyobraźni. Jest myślą, która napędza nas do działania na scenie. W geście psychologicznym pokładamy emocjonalny ładunek, wypełniamy go znaczeniami i osobistymi skojarzeniami. Doprowadza to w konsekwencji do procesu, w którym pierwsza następuje myśl (gest psychologiczny), za nią idzie emocja, która z kolei uruchamia nas do scenicznego działania.

Do pracy nad gestem psychologicznym wykorzystywałem również ćwiczenia na improwizację Czechowa, które możemy podzielić na dwa rodzaje⁶²:

1. Improwizacje ruchowe wykonywane fizycznie - bazą takiego badania jest ciało, które staje się przekaźnikiem emocji. W tym ćwiczeniu pracujemy na przebiegu sceny. Na jego podstawie zapisuję wiodące emocje i rozrysowuję na wykresie kluczowe momenty. Następnie staram się przeprowadzić ciało przez emocjonalny proces, zwykle układając wzniesienia emocjonalne w odpowiedniej kolejności, aby nie zaburzać przebiegu sceny w emocjonalnej pamięci. Skupiam się na słowie, jego brzmieniu, wchodzę w jego treść, uczucie, zastanawiam się z czego wynika, jakie wektory w nim panują, wszystko staje się tygłem kolorów i kształtów. Zaznaczam najważniejsze słowa i umieszczam je na wykresie. Zaczynam improwizację. Napięcie reguluje oddechem. Całość układam w ciele i sprawdzam jakie przynosi mi to odczucia. Interpretuję całe doznanie. Ważne, żeby zapamiętywać figury, które zadziałały, które zdołały mnie pobudzić. Czasem wprowadzam całość ciała w ruch, czasem nie jest to potrzebne. Po ćwiczeniu z improwizacją ruchową, gest psychologiczny zapamiętuję w ciele. Zwykle otrzymuję po takiej próbie kilka gestów psychologicznych. Rezultaty mogę skonfrontować podczas próby z partnerem. Wracam do nich w wybranych fragmentach sceny. Przywołany gest oddziałuje na mnie wzbudzając emocje. Dzieje się to tak, ponieważ uruchamia wspomnienia, doświadczenia, osobiste skojarzenia. W wyobraźni widzę ciało człowieka w konkretnym układzie, do czego mój organizm szybko się odnosi. Nigdy nie przypisuję go jednak permanentnie, raczej zostawiam jako przydatne doświadczenie, które może mnie wspomóc.

2. Improwizacje wykonywane w wyobraźni – to improwizacje bez cielesnych ograniczeń. W trakcie improwizacji fizycznych wyobraźnia często podpowiada mi układy, których nie jestem w stanie wykonać. Ten rodzaj improwizacji jest zaś nieograniczony. Oczy mogą pozostawać otwarte jeśli nasza koncentracja jest nakierowana na zmieniający się obraz w wyobraźni lub potrafimy umieścić go w polu widzenia. W improwizacjach w wyobraźni, jeśli tylko podpowiada nam to intuicja, można wychodzić poza reguły anatomii. Niektóre kończyny mogą być dłuższe, mieć inną strukturę niż zwykle, mogą się odznaczać odmiennymi kolorami. Obraz ten możemy dopełnić tłem, stworzyć przestrzeń, która na nas oddziałuje. Tę przestrzeń

⁶² M. A. Czechow, *O technice aktora*, przeł. Marek Solek, wyd. Nearcha, Kraków 2011, str. 61

będziemy następnie wykorzystywać na scenie jako punkt odniesienia dla naszego skupienia – tak, aby nie tracić koncentracji. Efekt ćwiczenia nie jest wiążący, ponieważ może on różnie oddziaływać w zależności od stanu emocjonalnego, w jakim znajduje się aktor. Coś co działa jednego dnia, w następnym może już być nieaktualne. Nasza percepcja emocjonalna codziennie ulega zmianie. Należy mieć otwarty umysł, reagować na bieżąco. Pracować ze sobą, nie przyjmować tego jako nieskuteczność metody czy niepowodzenie próby. Gest psychologiczny się nie wyczerpuje - jesteśmy w procesie nieustającej zmiany.

Opisane ćwiczenia pomagają mi dojść do wytworzenia pełnowymiarowych gestów psychologicznych. Nazwałem je g e s t a m i p o d r z ę d n y m i, ponieważ zaraz za gestem nadrzędnym wykorzystywane są na potrzeby danej sceny lub jej fragmentu. Pracując nad spektaklem „Zombi” przygotowywałem gesty psychologiczne do każdej ze scen. Wiele z nich powstało na podstawie improwizacji, inne na bazie ćwiczeń z wyobrażonym centrum. Przywołałam kilka technik i ćwiczeń, których używałam przy konstrukcji roli.

Scena rozpoczęcia spektaklu

Wchodzę pewnie rozglądając się po widzach, nawiązuję kontakt wzrokowy. Uśmiecham się, pomagam wskazać miejsce, kiedy ktoś go szuka, nie stronię od interakcji. Czwarta ściana od początku jest zerwana. Wymieniamy między sobą z aktorami prywatne uwagi. Wprowadzamy swobodną atmosferę. Mimo, że jestem pozornie odprężony to wewnętrznie jestem skupiony i przygotowany na to co za chwile nastąpi.

Aby utrzymać skupienie przy rozpoczęciu wypracowałem do tej sceny gest psychologiczny. Jest kształtu humanoidalnego. Stojący na jednej nodze, niemal wznoszący się człowiek o rozłożonych rękach przygotowanych do lotu, jakby za chwilę miał się unieść. Taka pozycja wyraża pierwsze pozorne nastawienie C do sytuacji na scenie. Dla bohatera ta sytuacja jest zabawą. Jest nastawiony na wywołanie kontrowersji. Prawa dłoń jest zamknięta, ukrywa emocję strachu, która kumuluje agresję.



Ilustracja 8. Gest konfrontacji

Pejzaż dramatu raptownie się zmienia, ponieważ nagle na scenie zaczynają pojawiać się nacjonalistyczne treści. W tym momencie postać C zaczyna uosabiać drzemiące w ludziach uprzedzenia. Zła energia ukryta w geście zamkniętej dłoni przejmuję nad nim kontrolę, ukazując odmienne oblicze tego, na pierwszy rzut oka, luzaka. Osiągam to za pomocą uwolnienia skrytego w zaciśniętej dłoni drugiego gestu psychologicznego. Genezą emocji w nim zawartych jest emocja destrukcyjna, a mianowicie: przywiązanie. Strach wynika z przywiązania, frustracja ze strachu, a gniew i agresja z frustracji. Pozwalam emocjom strachu, frustracji zdominować moje wnętrze. Wyobrażam sobie jak rozlewają się po moim ciele. Zaczynam czuć jak inaczej

układa się mój kręgosłup. Zmienia się rozstawienie nóg. Wzmaga się wewnętrzne napięcie przez co muszę wprawić ciało w ruch. Strach przerodził się w gotowość do ataku. Ręce napięte, zgięte w łokciach z zaciśniętą lewą pięścią, ponieważ myśląc o emigrantach w bohaterze nagromadziła się frustracja. Nie ma już lekkości, jest statyczne osadzenie na nogach, przy lekko ugiętych kolanach. Ramiona wysunięte do przodu co wynika z gotowości do fizycznego starcia. Prawa dłoń wciąż z zagiętymi palcami, jakby próbowała wyciągnąć z obserwatora wszystkie uprzedzenia w taki sposób, by zdominowały jego myśli i mógł ujrzeć to co chciałby C.



Ilustracja 9. Gest destrukcyjny

W jednej ze scen na zmianę wcielamy się w postać imigrantki - Fanus, przesłuchiwanej na granicy przez służby. Jeden z nas jest przesłuchiwaną, dwóch pozostałych zadaje pytania. Szczere zwierzenia przeplatane są komentarzami dotyczącymi naszej gry aktorskiej. Obrazujemy w ten sposób bezwzględność strażników jak i aktorów względem siebie, tym samym oscylując między dwoma kompletnie odmiennymi rzeczywistościami.

W danej scenie mam do zagrania trzy typy postaci:

1. Aktor – twórca całego stand-up’owego przedstawienia, kąśliwy żartowniś bezwzględny w komentarzach w stosunku do kolegów. Postać aktora jest na scenie półprywatnie. Wcielając się w tę postać naszym zachowaniem zrywamy iluzję teatralną. Przez nawiązanie rzeczywistego kontaktu z widzami uznajemy ich obecność w życiu scenicznym dając realne poczucie partycypacji w spektaklu. Otwarcie i bardzo krytycznie komentujemy rzeczywistość przedstawienia podważając wzajemnie własne zdolności aktorskie. Wprowadza to klimat komediowy. Aby to osiągnąć stworzyłem typ postaci „bezwzględnego aktora”. Przekonany o najwyższej jakości swojego warsztatu uważa, że każde zadanie wypowiediane przez kolegów mogłoby zostać powiedziane przez niego lepiej. Rywalizuje o uwagę, jest zaangażowany. Efekt naszej pracy pojawił się w wyniku improwizacji. Stworzyliśmy bezpieczną przestrzeń, w której założeniem było, że nic nie jest w stanie nas urazić. Nie ma granic dla naszej cyniczności w komentowaniu aktorskiego warsztatu. Rywalizowaliśmy na zabawność i błyskotliwość swoich żartów. Naturalnie wytworzyliśmy między sobą odpowiednią dynamikę i energię podczas prób. Ułatwiło to wcielenie się w ten typ postaci, ponieważ wytworzyło się poczucie bezpieczeństwa i swobody.

2. Przesłuchujący – Strażnik. Jego zadaniem jest wprowadzać napięcie, zamieszanie w głowie przesłuchiwanej, nieustannie wmawiać jej, że nie jest przekonująca oraz, że jest skazana na niepowodzenie. Jako strażnik uruchamiam pokłady wewnętrznej agresji, ale nie daję jej ujścia w formie działań fizycznych, wybieram głos jako wentyl ujścia. Typ postaci to sadystyczny oprawca. W jego chodzie objawia się ciągłe napięcie. Stawia kroki jednostajnie. Kręgosłup ma prosty, ciało lekko pochylone gotowe do ataku. Nie spuszczam wzroku z ofiary co wzmaga poczucie polującego łowcy. Wolny krok buduje atmosferę zagrożenia. Latarkę trzymam wysoko tak, aby zasłonić twarz i skierować światło bezpośrednio w oczy przesłuchiwanej. Głosem podbijam napięcie sytuacji ofiary, wprowadzam niepokój i powoduje poczucie zagrożenia. Staram się wytrącić

przesłuchiwaną ze strefy komfortu, utrudnić jej składnie zeznań, by wyłapać każdą próbę kłamstwa.

3. Osoba przesłuchiwana (Fanus) - bohaterka chce opowiedzieć o tym co ją spotkało, relacjonuje prawdę. Celem Fanus jest opisać wydarzenie dokładnie takim jakim było, pomimo swojej beznadziejnej sytuacji i braku perspektyw. Typ postaci to ofiara, ale zdeterminowana do powiedzenia prawdy. Jestem w pozycji siedzącej, a ręce mocno zaciśnięte na policyjnej karcie z danymi. Jestem bezbronny, nie mam jak się bronić. Chcę zdać relację taką jaka była naprawdę, ale krzyki oprawców mi to utrudniają. Strach skumulowany jest w plecach przez co moja pozycja jest zgrabiona. Głowę mam spuszczonej w dół, nie nawiązuję kontaktu wzrokowego z obawy przed atakiem. Kolana ściągnięte do środka jak w pozycji obronnej. Moja wyobraźnia stwarza sytuację zagrożenia i zawężam swoje pole widzenia. Pozwala mi to utrzymać skupienie związane ze strachem, ale nie daje się mu obezwładnić.

Scena wymaga dynamicznego przeskakiwania pomiędzy trzema typami. Aby to osiągnąć opracowałem w swoim ciele trzy różne dynamiki, które wpływają na jego układ.

Pierwsza czyli aktor to pozycja otwarta, zrelaksowana. Ciało układa się naturalnie podążając za swobodnym przepływem myśli i humorystycznym w podejściu do temat. Uaktywnia się w sytuacji bezpieczeństwa i komfortu. Lekko dopasowuje swój układ do jasnych okoliczności. Wskazuje na poczucie znajomości sytuacji i zaufania do niej. Ciało jest rozluźnione, przemieszcza się po scenie.

Druga to pozycja agresywna. Nie ma w niej rozluźnienia, ponieważ w ciele jest nieustanne napięcie. Ciało układa się, aby w każdej chwili mieć możliwość ataku. Od silnej statycznej pozycji do przemieszczanie się po scenie w pełnym napięciu. Ustawienie wskazuje na podejrzliwość, obsesyjną dociekliwość wysłuchiwanego zeznania. Świadczy również o poczuciu wyższości nad osobą przesłuchiwaną. W tym ustawieniu najważniejsze jest cielesne napięcie, które generuje w dwóch miejscach: mocno przywarty do ziemi nogach oraz w plecach.

Trzecia to wewnętrzna dynamika osoby przesłuchiwanej. W sytuacji wywierania presji, której towarzyszy strach ciało przybiera pozycję defensywną. Siedzę na krześle, zwieram kolana i chowam głowę między ramionami. Pozycja zamknięta, skulona. Strach oraz niepewność są dominującymi emocjami. W tej sytuacji nie są destrukcyjne,

ponieważ nie sprawiają, że widzę rzeczywistość przez ich pryzmat. W tej sytuacji to rzeczywistość jest okrutna i generuje negatywne emocje, przed którymi próbuję się bronić.

Tekst opowiada o dramatycznych wydarzeniach, która spotkały bohaterkę podczas ucieczki z Afryki do Europy. Bardzo łatwo jest popaść w płaczliwy ton scen przez co postaci stają się sztampowo dramatyczne i teatralne. Wpada się w pułapkę kierowania w strony gry, w której relacjonuję wydarzenia na bieżąco, przeżywam je jeszcze raz. Jednak uciekinierka wcale nie chce przypominać sobie tych sytuacji, trwać w nich, jej celem jest wyłącznie dokładne opowiedzenie wydarzeń swoim oprawcom. Rozwiązaniem dla tej sytuacji jest technika szczerości. Chęć przekazania informacji i nie granie pozostałych tematów. Szczera jest chęć, historia jest prawdziwa. Musi zostać opowiedziana i walczę w tej sytuacji o życie. Tocząc walkę muszę powstrzymać emocje, aby móc precyzyjnie przekazać swoją wersję wydarzeń. Moja opowieść wzmaga emocje przez okropieństwa w niej zawarte. I właśnie ta kolejność jest bardzo istotna: myśl (historia) – emocje - słowa. Emocja pojawia się w wyniku okoliczności oraz determinacji w opowiedzeniu historii, która cały czas jest przerywana i negowana. Strach i determinacja rodzą się same. Postać jest przekonana o czystości swoich intencji, co nią powoduje żeby mówić dalej. Uważa, że tylko to może ją uratować. W tej scenie muszę się zmierzyć z historią oraz emocjami, przebijając się przez nie, opowiedzieć wiarygodną historię. Wtedy będę mógł dotknąć autentyczności scenicznej i osobistego poczucia prawdy. Dojść do tych wniosków mogłem dzięki dobrej uwadze reżyserskiej, co mogłem przekuć w szczerą analizę sytuacji. Dzięki temu zrozumiałem jaka jest kolejność wewnętrznych działań.

Scena numer 10

Pojawia się podkład muzyczny o dużo wolniejszym tempie w stosunku do tempa sceny poprzedniej. W szybkim tempie muszę zmienić swoją wewnętrzną atmosferę. Jako C wcielam się w sytuację uchodźcy. Mówimy do swoich matek. Jest to sytuacja kryzysowa, beznadziejna, w której opuszcza cała nadzieja. Nie widzę rozwiązania dla krytycznych okoliczności. Jestem bezsilny, bezbronny, zdany na łaskę losu. Nie czuję rozpacz, ani złości tylko smutek wywołany samotnością. Jestem zdesperowany. Aby skutecznie zmienić wewnętrzną energię korzystam z gestu psychologicznego wypracowanego na bazie improwizacji w wyobraźni.

Najważniejszym i najsilniejszym uczuciem związanym z tą sceną była dla mnie bezradność oraz samotność, więc to na nich skupiałem się improwizując.

Podczas prób w wyobraźni musiałem skupić się na trzech zagadnieniach związanych ze stanem, w którym znajduje się postać. Pierwszym było fizyczne obezwładnienie, drugim osamotnienie, trzecim bezradność na to co ma się wydarzyć. Nie mam siły się ruszyć, ale mogę wystosować ostatnią prośbę lub modlitwę do mamy. Improwizacje polegały na wyobrażeniu sobie kształtu człowieka, a następnie uruchamianiu skojarzeniowo emocjonalności myśląc o trzech zagadnieniach. Obserwowałem w jaki sposób obraz się zmienia pod wpływem emocji oraz stanów, które się we mnie pojawiały.

Mój gest psychologiczny to osoba przykuta kajdanami do ściany za sobą. Kajdany są rozstawione szeroko, przez co ręce nie mogą opaść do ziemi. Bycie w takiej pozycji, sytuacji przypomina o bezsilności, braku możliwości wpływu na swój dalszy los. Poddałem się temu co ma się wydarzyć. Głowa opuszczona, zrezygnowana, bez ukierunkowanego spojrzenia, twarz skierowana w stronę ziemi, ponieważ nie mam sił do dalszego przeciwdziałania temu co mnie spotyka. Siedzę w kałuży, woda kapie z góry na opuszczoną głowę. Czuje się zapomniany przez świat. Mam bezwładnie położone nogi, opuściła mnie cała nadzieja.



Ilustracja 10. Gest bezradność

Scena pt. „Szturm Zombie”

W scenie pt. „Szturm Zombie” postać C opisuje scenę, która może „znaleźć się w filmie”: rodzina na wakacjach, w „jakimś śródziemnomorskim kurorcie”, który nagle zostaje zaatakowany przez zombie. Obrazek sielanki i wypoczynku staje się miejscem katastrofy odbywającej się na naszych oczach. Kwestia napisana w sposób przerysowany, w slap stickowym klimacie horrorów z lat osiemdziesiątych. Dostałem wskazówkę reżyserską, żeby zrobić „pitching sceny” – abym wyobraził sobie, że jestem twórcą, który wraz z kolegami tworzy film. Wyobraziłem sobie typ scenarzysty, podekscytowanego swoją historią, nie mogącego doczekać się, aż przedstawi swoim współpracownikom pomysł na wątek. Idąc śladem nauk Zeamiego gospodaruję energią sceniczną całym ciałem i przemieszczam się z jednej strony sceny do drugiej.

Na początku musiałem znaleźć energetyzująca pozycję na wzór kamae. Stałem trochę szczyżej od szerokości bioder, lekko ugiąłem kolana i zacząłem myśleć o reżyserskim natchnieniu. Wyobraziłem sobie, że to co za chwilę opowiem jest najbardziej ekscytującą historią jaką znam i jeśli ją dobrze „sprzedam” mogę dużo na tym zyskać. Moje ramiona uniosły się do góry, ręce skierowały do środka. Miałem wewnętrzny wektor energii ciała skierowany do góry dlatego, że wykonałem to na wdechu. Wyregulowałem oddech i zmieniłem wektor w przód. Całą energię zacząłem kierować w stronę widowni. Poczułem radość i ekscytację tym, że za chwilę podzielę się przekazem. Opuściłem ramiona, ale tak by nie wyleciała ze mnie energia. Świadomie utrzymywałem napięcie. Pomyślałem, że pozycja z uniesionymi ramionami jest gestem psychologicznym do monologu z którego mogę korzystać. Dzięki temu za każdym razem wracam do kamae i uczucia ekscytacji monologiem.

Następnie zacząłem pracować nad hakobi, ponieważ zależało mi, aby przemieszczać się w trakcie monologu po całej szerokości sceny. Dzięki temu mogłem podejść bliżej widowni i nawiązać z nimi kontakt. Zeami proponował hakobi jako narzędzie sceniczne służące do utrzymania napięcia poprzez ciało oraz utrzymania przepływu myślowo emocjonalnego. Pomagało mu w tym precyzyjne określenie stylu przemieszczania się po scenie. Ja postanowiłem użyć hakobi w ten sam sposób, jednak nie odwzorowywałem dokładnie jego opisanej fizycznej postaci - jego fizyczną formę potraktowałem jako inspirację do stworzenia własnej. Podstawową różnicą między hakobi moim a Zeamiego jest to, że pozwoliłem moim stopom tracić kontakt z podłożem podczas przesuwania. Kamae oraz hakobi ułatwiały mi w gospodarowanie

energiją. W momentach, kiedy tworzyłem opis miejsca potrzebowałem skupienia, by jak najlepiej zbudować obraz w swojej głowie. Osiągam to dzięki aktywnej postawie kamae. Obraz, który buduję nie jest mi obojętny i wywołuje we mnie określone emocje. W wyniku tego chcę się nim podzielić -przechodzę z kamae w hakobi. Pomogło mi to w swobodnym przekazie. Używam hakobi, aby zarazić widzów energią swojego pomysłu.

Gest „dumnego człowieka” wypracowałem podczas przebiegów z widownią. Przed premierą nie czułem się jeszcze swobodnie, więc postanowiłem, że zakończę monolog jakbym kończył prezentację. Kiedy jednak trafiliśmy na widownię z bardzo przychylnym nastawieniem, w trakcie monologu czułem wsparcie, mocniej uwierzyłem w siebie i na zakończenie całości odważyłem się dodać „no... dobre to było!”. Podbiło to następujące po mojej historii słowa scenicznych i zagęściło konflikt. W ten sposób dodatkowo uzyskaliśmy zabawny kontrast postaw typów bohaterów. Mogłem również określić dlaczego C mówi ten monolog. Obrazując oraz czując w sobie gest dumnego człowieka zrozumiałem do czego C dąży w tym monologu. Jest dumny ze swojej historii oraz przekonany o tym jaką wartość by wniosła do powstającego filmu.



Ilustracja 11. Gest dumnego człowieka

PROBLEMY PRZY BUDOWANIU ROLI I ICH ROZWIĄZANIA

Motywacja postaci

Od początku miałem problem ze zdefiniowaniem jaki *naprawdę* jest C. Z jednej strony opowiada okropieństwa na temat inności, obcokrajowców, z drugiej powołuje się na deklaracje praw człowieka. Wypowiada hasła rasistowskie, ksenofobiczne, nacjonalistyczne, by zaraz deklarować, że każdy ma prawo chronić się w innym państwie, gdy w jego własnym dzieje się wojna. W jaki sposób to o nim świadczy? Jaka jest jego autentyczna postawa? Jakie ma poglądy kiedy nie musi ścierać się z opiniami innych?

Po czasie prób uświadomiłem sobie, że ciężar tej decyzji stoi na mnie, że nie ma w tekście oczywistej wskazówki do tego jaki tak naprawdę jest C. Stałem przed

wyborem, dotyczącym autentyczności postaci - w którym momencie przybiera ona maskę chcąc coś ugrać? W którym miejscu kontrolę nad nią przejmują mechanizmy obronne spowodowane strachem, a w którym momencie nie boi się obnażyć i pokazać widzom swojego prawdziwego oblicza? Od tej decyzji zależała cała konstrukcja postaci i wydźwięk spektaklu. Treści przedstawiane w sztuce są tak odmienne, musimy jednak grać je z pełnym zaangażowaniem. Trudno było zrozumieć kim tak naprawdę jestem na scenie. Widz może pozostać w chaosie co do autentyczności postaw, ale ja musiałem to ponazywać, żeby uświadomić sobie jaki jest sens moich wypowiedzi.

Kiedy byłem w stanie pojąć całość spektaklu i spojrzeć na niego z szerszej perspektywy poczułem, że empatyczne teksty silniej zaznaczają się na tle całego przebiegu. Przemawiają pełniej, jest w nich ukryta prawda o postaciach. Podjąłem decyzję, że C gra skrajne, nacjonalistyczne poglądy na potrzeby spektaklu. Angażuje widza występami, by pokazać drzemiące zło, ukazać w krzywym zwierciadle postawy antyspołeczne, w których widz może odnaleźć siebie i wyrobić krytyczny stosunek do prezentowanych treści.

Obierając drogę przy tworzeniu C jako postaci pozytywnej, nadałem jej szerszego wymiaru. Bycie cynicznym i negatywnym nie było wyzwaniem, do tego zawęża pole motywacji postaci. Jako postać pozytywna stwarzam drugie dno, co staje się ciekawszym wyborem, jednocześnie wzbogacając treść spektaklu o możliwość refleksji nad ludzką naturą. Dzięki zaufaniu w dobro C, uzyskujemy dostęp do świadomie i inteligentnie przeprowadzonego procesu demaskacji ludzkich fobii i ograniczeń. C precyzyjnie niczym chirurg punktuje nasze kompleksy i ignorancje. Widownia jak zakładnicy śmieją się pod wodzą C, manipulowani opracowaną w wyrachowany sposób strategią. Z początku widzą w C przechodnia, potem sąsiada z klatki, następnie wujka z rodziny, a z biegiem czasu w końcu dostrzegają i siebie. Dzięki temu bez wskazywania palcem widzowie mogą zidentyfikować własne postawy i rozpoznać je jako krzywdzące i szkodliwe. Za każdym razem przedstawiam im to jako coś oczywistego, coś o czym oni sami już wiedzą. Jestem kretem, który próbuje wejść z nimi w komitwę. Dzięki temu stwarzam ciekawe i wymagające zadanie aktorskie. C musi uwierzyć w sens podejmowanych przez siebie działań i mówić rzeczy, z którymi się nie zgadza na rzecz osiągnięcia konkretnego efektu. Podobnie jak w teatrze epickim Brechta budujemy u widza krytyczne podejście do prezentowanych zagadnień. U Brechta działało się to za pomocą ukazania mechaniki spektaklu czyli szwów, które

powinny być niewidoczne dla widza, aby nie zaburzyć wrażeniowości dzieła. Przez takie działanie widz nie angażował się emocjonalnie w fabułę, a nabierał krytycznego stosunku do wydarzeń scenicznych. W przypadku *Zombi* tymi pozornymi „szwami” są miejsca, gdzie pozornie opadają nasze maski i ukazujemy nasze prawdziwe oblicze. Widownia musi nabrać dystansu i zastanowić co jest jej bliższe. Tracą zaufanie, więc kiedy szczerze zaczniemy rozmawiać o potrzebie niesienia pomocy i empatii nie dostaniemy już tak dużego kredytu zaufania. Nie przekonamy ich do tego tak łatwo. Widownia będzie musiała poniekąd sama zmierzyć się z myślą o własnych autentycznych postawach.

Określenie prawdziwych motywacji C pomogło mi w konstrukcji całej postaci i przebiegu roli. „Szwamy”, również jako momenty autentyczności dla C, pojawiają się w scenie zakończenia. Stworzyłem dla tej sceny gest psychologiczny. Okazał się on gestem nadrzędnym dla postaci. W nim wyraża się szczerza intencja, szeroka perspektywa postaw. Ten gest jest punktem wyjścia jak i punktem zakończenia, klamrą dla myślenia o postaci. To z niego rodzą się wszystkie decyzje C.

Gest nadrzędny to postać na wyprostowanych nogach z opuszczoną głową i owiniętymi rękami dookoła korpusu na znak przytulenia. Oddając się uczuciu empatii i współczucia narasta w C potrzeba przytulenia wszystkich potrzebujących. Analizując te uczucia miałem wrażenie jakby rozlewały się po moim ciele przynosząc stan ukojenia. W postaci możemy dostrzec kolor niebieski z przebłyskami żółtego w tle. Kolor niebieski może być odniesieniem do Morza Śródziemnego, przez które przepływają uchodźcy z Afryki, gdzie są pozostawieni na pastwę losu, bez perspektyw na pomoc ze strony drugiego człowieka. Świadomość samotności, z którą muszą się mierzyć napawa C trwogą, co przejawia się w geście psychologicznym przez pochyloną głowę. C nie zgadza się z takim stanem rzeczy, czuje potrzebę przeciwdziałania okropnościom oraz smutkowi, który spotyka uchodźców również przez brak konkretnych działań ze strony kultury Zachodu. Strumienie niebieskiego koloru, zamiast spływać po postaci, działają wbrew kierunkowi grawitacji i płyną w górę, w stronę klatki piersiowej. Są niczym łzy, które przez odwrócony bieg, zamiast wyrzucać energię, wypełniają ją.



Ilustracja 12. Gest nadrzędny „C”

W C gromadzi się smutek, potrzeba troski i działania. Łzy rozlewają się po jego wnętrzu, ponieważ pojawia się w nim potrzeba niesienia pomocy. Jednocześnie czuje rozgoryczenie. Dociera do niego skala hipokryzji, która zagnieździła się w sercach Europejczyków. Na całym tle widać przebłyski, niczym wybuchy, są w kolorze żółtym. Wynikają z bliskości wojny, która odbywa się tuż za naszymi granicami. Są nieustannie brzmącym w tle echem. Wojna w Ukrainie nie jest przyczyną powstania realizowanego przez nas dramatu, ale kontekst buduje się sam. Gest obrazuje smutek C z powodu wydarzającej się niemal bezpośrednio na naszych oczach tragedii. W tym odnajduje motywację do działania.

Najlepszym rozwiązaniem staje się nakłonienie widza do refleksji poprzez

podpuszczenie go. C świadomie wciela się w rolę, komentując wydarzenia na świecie. Jest to postać wymyślona przez postać, typ „najgorszego człowieka” ukazany oczami C. Bez chęci do niesienia pomocy, jeśli odbywa się ona kosztem własnego dobrobytu. Bez ambicji. Zainteresowanego wyłącznie utrzymaniem własnego komfortu. Pozornie wyedukowany, pozornie racjonalny i dostrzegający najrozsądniejszy punkt widzenia na problem. Wszystkie trzy postaci w sztuce Zombi ukazują ten sam schemat – schemat człowieka odnoszącego się do rzeczywistości wyłącznie przez pryzmat osobistych korzyści usprawiedliwionych zrationalizowanymi argumentami. Wyłącznie ich własny punkt widzenia wydaje im się być słuszny. Dzięki pokazaniu destrukcyjności takiej postawy dla społeczeństwa możemy nakłonić widownię do refleksji.

Budowanie fasady

Po stworzeniu gestu nadrzędnego dla C, uświadomiłem sobie jak złożonym zadaniem jest odegranie tej roli. W świadomości muszę utrzymywać gest nadrzędny, na niego natomiast nałożyć maskę osoby zdystansowanej. Maskę zbudowaną z fasady osobistej oraz zewnętrznej. Fasadą osobistą będzie: pozornie obojętny stosunek do prezentowanych treści, luźny styl poruszania, ręce często trzymane w kieszeniach, wzmagająca agresja w momentach, gdy mówię o uchodźcach, lekceważący stosunek do pomysłów niesienia uchodźcom pomocy oraz przekonanie, że obecny kryzys nie jest naszą sprawą. Fasadą powierzchowności jest luźny, czysty sportowy strój dobrej marki świadczący o materialnym statusie. To wszystko składa się na maskę

europiejskiego oportunisty. Poznałem składowe maski, musiałem wplatać je podczas przebiegu próby, aby znaleźć odpowiadające jej tony w danych fragmentach sztuki. Musiałem sprawdzić jak maskę wpływa na postać. Czy szukać w tekście miejsc, w których widz mógłby się zorientować, że gram również jako postać? Postać jednak nie szuka komitywy z widzem za pomocą spektaklu - widz musi być świadkiem. Obserwować i myśleć, nie wiedząc kim jest C aż do ostatniej sceny. Nie mogłem osłabiać stopnia zaangażowania odgrywania przybranej maski przez C. Tylko w ten sposób mogłem osiągnąć najwyższą autentyczność. Najważniejszym jest dla C, aby nie dać się zdemaskować, a może to osiągnąć przez całkowite oddanie się temu jak prowadzi go narzucona maska.

Poszukując właściwego tonu najczęściej wystarczało jedno słowo oddające wrażenie, które chcę uzyskać, np. gdy opowiadam jakie niebezpieczeństwa niosą ze sobą uchodźcy. Nie wystarczyło wymieniać negatywnych cech jedna po drugiej, z wrogim nastawieniem. To, że mam w sobie określoną energię nie oznacza, że rozmówca po wysłuchaniu argumentów wyrobi w sobie podobny stosunek. Zrozumiałem, że muszę „zaszczuć” widownię uchodźcami – strachem, który wiąże się z obcością. Słowo „szczucie” zawiera w sobie konkretne podpowiedzi. Szczujący stara się rozbudzić wyobraźnię rozmówcy do omawianego obiektu. Sam jest nastawiony negatywnie, ale ma częściowy wpływ na wolę rozmówcy. Musi zostawić mu przestrzeń, aby wyrobił w sobie potrzebny stosunek do obiektu. To w połączeniu z maską oportunisty pozwoliło mi odnaleźć właściwy ton wypowiedzania się o uchodźcach do widowni.

ZESPOLENIE TEORII

Doświadczenia taneczne zdobyte przed szkołą teatralną miały duży wpływ na moją drogę aktorskiego rozwoju. Trening taneczny rozwinął koordynację, precyzję ruchu oraz pozwolił postawić pierwsze kroki w artystycznym rozwoju. Uświadomił również ile pracy trzeba włożyć w ruch, aby wykonać go sposób dla mnie satysfakcjonujący. Dyscyplina wielu lat ćwiczeń poświęconych na rozwój fizyczny ciała oraz konsekwencja w wykonywaniu prób nauczyła mnie cierpliwości do zawodu. Zdobyte doświadczenie poprowadziło w stronę metod, w których ciało jest punktem wyjścia do rozwoju aktorskiego. Przed rozpoczęciem praktyki aktorskiej emocje

interpretowałem przez ruch, ciało było moim narzędziem interpretacji reakcji emocjonalnych. Potrzebowałem jednak uzupełnić ten proces, aby nie polegać wyłącznie na fizyczności. Miało to na celu poprawę przepływu informacji między ciałem a głową. Pomogło mi zaangażowanie do tego procesu wyobraźni oraz rozłożenie emocji na czynniki proste. Świadomość genezy naszych emocji pozwala uzyskać głębsze zrozumienie ich znaczenia dla aktora. Zrozumienie dla struktur emocjonalnych umożliwia lepsze nad nimi panowanie. Dzięki pracy z ciałem i ćwiczeniami emocjonalnymi poszerzyłem zakres aktorskich możliwości. Połączenie zdobytej wiedzy i praktyki dały mi podstawy do stworzenia własnej metody aktorskich poszukiwań. Bazuje ona na głębokiej interpretacji emocji przez ciało oraz wyobraźnię.

Na podstawie doświadczeń z zakresu praktyk ciała, metod i ćwiczeń skomponowałem schemat działań, który używam przy każdej pracy. Opiera się na:

1. rozgrzewce - jej podstawą jest połączenie alfabetu Molika z ekspresją wokalną na bazie liter oraz ćwiczenie kuli – wyobrazonego centrum Czechowa. Rozgrzewka uruchamia ciało, głos oraz emocje. Możemy dostosować ćwiczenia do własnych potrzeb, najważniejsze jest jednak zachowanie schematu ciało – głos – wyobraźnia - emocje.
2. Określeniu typu postaci - opracowanie typu odgrywanej postaci przez rozczytanie tekstu oraz przyporządkowanie jej do odpowiedniego typu. Dzięki obserwacji typów należy dostrzec charakterystyczności ich dotyczące, tak aby stopniowo wprowadzić je i dopracowywać w czasie prób. Metoda odgrywania typu w dużej części jest fizycznym elementem metody.
3. Stworzeniu gestów psychologicznych – czyli tworzenie emocjonalnych skojarzeń, będących osobistym odniesieniem do omawianej sytuacji. Uzyskany obraz staje się narzędziem stymulacji, używanym w wybranych momentach roli, dzięki czemu praca postępuje do przodu i pogłębia się z każdą próbą. Gesty mogą być używane również jako aktorski szkicownik postaci, który uzupełniany o nowe wnioski napływające do nas w czasie eksploracji sztuki i bohatera.
4. Skomponowaniu gestu nadrzędnego – czyli określenie celu nadrzędnego postaci, podsumowanie jej ukrytych motywacji i pragnień;

5. Świadomym przemieszczaniu się po scenie - gospodarowanie energią sceniczną i sprawne dopasowywanie się do wydarzeń. Dzięki świadomości sposobów przemieszczania oraz *hakobi* i *kamae* usprawniam swoją pracę.

Nauki J. Grotowskiego naprowadziły mnie na metodę rozpoczynania pracy wraz z jej pogłębieniem. Ćwiczenia z alfabetu Molika w połączeniu z wypuszczaniem dźwięku na wybranych samogłoskach, naprowadziły mnie na stworzenie metody rozgrzewki, która uruchamia naszą wyobraźnię i rozgrzewa ciało. Możemy ją dostosowywać do osobistych potrzeb, ponieważ jest reakcją na wyobraźnię. Stosuje się ją indywidualnie i każdemu przynosi różne efekty. Całość rozgrzewki oparta jest na subiektywnej wrażeniowości, dlatego nie da się określić jaki skutek ma spowodować. Służy wyłącznie emocjonalnemu pobudzeniu, rozgrzaniu aktorskiej intuicji.

Równie ważnym w mojej praktyce jest ćwiczenie wyobrazonego centrum Czechowa, które okazało się pomocne w zakresie moich badań. W praktyce jest bardzo przydatne w treningu skupienia, wyobraźni oraz przepływu emocji. Improwizacje ruchowe zwykle doprowadzały do zintensyfikowanych energetycznie sekwencji. Utrzymywanie przed oczami wyobrazonego centrum pozwalało skutecznie pozbyć się myśli, które mnie wybijały. Jednocześnie nauczyło mnie precyzyjnie angażować w daną emocję całe ciało. Kluczowa okazała się praca z oddechem, ponieważ przy niektórych próbach utrzymywanie skupienia wywoływało we mnie spięcie. Kierując swoją koncentrację w jeden obraz, wyobrazone centrum, byłem w stanie zachować swobodę ciała i przepływ emocjonalny. Skupienie sprawiało, że moje ciało utrzymywało się w stanie rozluźnienia.

Zagadnienia Zeamiiego związane z ruchem pomagają w wypracowaniu prawidłowych nawyków potrzebnych do efektywnej pracy z ciałem i w utrzymywaniu skupienia na scenie. *Kamae* oraz *hakobi* pomagają w poszerzaniu świadomości środków aktorskich i poznania swojej specyfiki ruchu. To metoda utrzymania statecznej, pozornie nieangażującej pozycji. Jej głównym zamysłem to stworzenie pozycji, która wypełnia energią i skupieniem. Jest to narzędzie, które pozwala wyrobić nawyk pozycji aktywnej i nabrać szacunku dla bezruchu. Ukazuje jak intrygująca jest postać przy braku działania, jak wiele mówi o niej sama czynność stania, jak magnetyczna może być przy tak ograniczonej ilości środków. Dodatkowo podział gestów Zeamiiego na realistyczne i nierealistyczne pozwala rozbudować świadomość

ich operowaniem, by skuteczniej komunikować się z widzami. Wiedza na temat funkcji gestów rozwija wachlarz intencji postaci.

Nauki Zeamiego pomogły mi w zrozumieniu idei odgrywania typów postaci na scenie. U Zeamiego typów było stosunkowo niewiele. Na potrzeby rozwoju metody poszerzyłem podział, określanie i interpretację typów o kontekst społeczny. Oprócz oczywistej charakterystyki płci i metryki postaci zacząłem nazywać ich role społeczne, np. matka, student, pracownik fizyczny. Kolejnym etapem było dodanie do roli jej społecznego kontekstu, np. samotna matka, bogaty student, wykształcony pracownik fizyczny. Zeami proponował technikę odtwarzania zachowań codziennych osadzonych w typach, Czechow stawiał na improwizację ruchową połączoną z pracą wyobraźni. Ja znajduję odpowiedź w syntezie tych dwóch środków. Jak u Zeamiego obserwujesz i poddajesz analizie obiekt zewnętrzny (typ postaci) wcielając ją następnie w swoje ciało poprzez realistyczne odtwarzanie zachowań codziennych⁶³, tak u Czechowa typ ten sam tworzysz w swojej wyobraźni⁶⁴. W obu przypadkach uzyskujemy obrazy będące narzędziem pracy, które budują się na podstawie obserwacji - u Zeamiego zewnętrznej, Czechowa wewnętrznej. Z mojej perspektywy metoda proponowana przez Czechowa jest dopełnieniem tej, która powstała ponad 500 lat wcześniej. Włączenie wyobraźni do procesu jest wzniesieniem go na dodatkowy poziom – osobisty, twórczy. Jeśli z pomocą wyobraźni połączę to co udało mi się zaobserwować, uzupełniam proces o pierwiastek własny i oddaję mu część siebie – nabieram również znacznie bardziej osobistego stosunku do postaci.

W zaproponowanej przez Zeamiego teorii na temat gestu nadrzędnego łatwo jest dostrzec analogie do gestu psychologicznego Czechowa. Czechow oczywiście tworzył później, jednak podobieństwa narzucają się same. Są to pomocne punkty wyjścia przy tworzeniu roli. Gest psychologiczny odzwierciedla motywacje oraz potrzeby, ukazuje podskórne dążenia, ukryte fantazje⁶⁵. Dzięki tej metodzie możemy poznać postać od strony intymnej, która objawia się tylko nam. Bohater staje nam się bliższy, zaprzyjaźniamy się i obiecujemy sobie szczerą, ponieważ wyłącznie przy takim układzie jesteśmy w stanie dotrzeć do prawdy o nas samych.

⁶³J.M. Rodowicz, *Aktor doskonały- traktaty Zeamiego o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000, str. 44-45.

⁶⁴M. A. Czechow, *O technice aktora*, przeł. Marek Sołek, wyd. Nearcha, Kraków 2011, str. 33.

⁶⁵M. A. Czechow, *O technice aktora*, przeł. Marek Sołek, wyd. Nearcha, Kraków 2011, str. 57.

Każdy z nas przybiera maskę na życie. To w niej zawarta jest nasza postawa, nasza potrzeba względem ludzi. Odnalezienie maski dla postaci pomaga mi w odnalezieniu do niej osobistego stosunku. Maską miesza się z typem postaci, jest jednak wzbogacona o środek, który postać obiera względem zrealizowania swojego celu – gestu nadrzędnego. Maską postać oddziałuje na ludzi, zmiękcza ich w stronę swojego dążenia, omamia. Dzięki precyzyjnemu określaniu jej części składowych mogę lepiej ją i zapraszać widzów do stworzonej w rzeczywistości budować bez obawy przed zdemaskowaniem. Typ postaci również jest maską, lecz maską – stereotypem, narzuconą przez społeczny odbiór. Z początku w swojej pracy odczuwałem potrzebę odgrywania postaci pozytywnych i niechęć do podejmowania ról negatywnych. Z biegiem czasu zrozumiałem jednak, że ludzie nie dzielą się na złych i dobrych, lecz posiadają określone cechy – cechy natomiast nie są nigdy jednoznacznie pozytywne lub negatywne. Ktoś gadatliwy może być dla jednej osoby męczący, a dla kolejnej idealnym kompanem do spędzania czasu. Istotą bycia aktorem jest rozumienie drugiej osoby niezależnie od tego do czego doprowadzają ją czyny. Na postać patrzę zawsze jak na możliwe do podjęcia wyzwanie – wyzwanie zrozumienia drugiego człowieka. Należy patrzeć na poczynania postaci nie oceniając jej działań z osobistej perspektywy. Próbować zrozumieć najbardziej skrywane intencje bohatera, ponieważ to one składają się na przybraną przez postać maskę. Dzięki połączeniu praktyki szczerości z gestem psychologicznym otrzymujemy obraz ukazujący niezmacone podstawowe motywacje. Tak samo jak u Goffmana, próbujemy przyjąć maskę postaci, która pomaga jej zaadaptować się do rzeczywistości.

PODSUMOWANIE

Połączenie dwóch zawodów, aktora oraz tancerza, wydawało mi się z początku mało prawdopodobne. Kiedy podczas rozmowy z instruktorem tańca w Los Angeles po raz pierwszy zetknąłem się z tym pomysłem, nie do końca wierzyłem, że jest to wykonalne. Zdawało mi się, że aktor interpretuje emocje przez umysł, a tancerz przez ciało, co sugeruje rozdzielenie tych dwóch dyscyplin. Korzystając z technik aktorskich starałem się wyznaczyć własną drogę, spójną z tym co oferują obie dziedziny.

Aktorskie metody uwrażliwiły mnie na uczucia, sprawiały, że zacząłem się im przyglądać. Doświadczenie taneczne zbudowało fundament pod badanie jak emocje wpływają na odruchy fizyczne i na odwrót. Latami wypracowywana świadomość ciała stała się nie tylko nabytą zdolnością sprawnego poruszania się, ale również umiejętnością do precyzyjnego wyczuwania wewnętrznych fizycznych zjawisk.

Pomogła w zapanowaniu nad jego odruchami i uświadomiła nawyki nabyte w czasie życia.

Dzięki rysowaniu na papierze obrazów na podstawie tekstu, odkryłem, że zaczynam tworzyć angażujące mnie wizualizacje. Te rysunki stawały się dla mnie silniejszym bodźcem do scenicznego występu niż surowa analiza intelektualna. Każdy przemyślany i dopracowany w obrazie detal składał się na kolejną emocjonalną warstwę treści. Im bardziej szczery i osobisty był mój obraz, tym silniej na mnie oddziaływał. Uczucia, które chciałem zachować miały przypisany obrazowy stymulant, gest, dzięki któremu mogłem wracać do nich i pogłębiać je z każdą próbą. Gest jest wynikiem bardzo subiektywnych odruchów intuicji, każdy tworzy go na swój własny sposób. Jest osobisty i wyjątkowy, odnoszący się do ulotnych skojarzeń.

Podstawowy problem, który napotkałem na początku swojej edukacji polegał na braku przepływu między głową a ciałem. Jako tancerz rozumiałem ruch jako formę estetyczną natomiast jako aktor potrzebowałem nauczyć się postrzegać ruch jako skutek wyrażania emocji. Musiałem się otworzyć i przewartościować swoje widzenie dotyczące aktu scenicznego. Potrzebowałem zrozumieć, że wychodząc na scenę jako aktor liczy się mój wewnętrzny ładunek emocjonalny, a nie tak jak dotychczas w tańcu precyzja i dynamika wyprowadzonego ruchu. Musiałem nauczyć się zaufania dla treści a nie dla formy. Duży wkład w moją edukację mieli Grotowski oraz Czechow. Spotkanie z techniką Grotowskiego w Szkole Filmowej na warsztatach Teresy Nawrot było pierwszym momentem, w którym poczułem zespolenie ciała i umysłu. Za sprawą długich improwizacji opartych na alfabecie Grotowskiego udało mi się osiągnąć stany emocjonalnego poruszenia. Był to dla mnie dowód, że istnieją odpowiednie dla mnie metody, dzięki którym mogę uzyskać odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Podobnie istotny w moim rozwoju okazał się M. Czechow. Dzięki niemu zrozumiałem jaka wartość niesą dla mnie obrazy wyobraźni. Efekty uzyskane dzięki pracy z gestem psychologicznym są trwałe i oparte na wizerunku ciała. Konsekwentnie wykonywane ćwiczenia sprawiły, że dzięki skupieniu i dedykacji ciało zaczęło oswajać się z procesem aktorskim. W ten sposób zredukowałem napięcia w ciele, wyrobiłem w sobie uważność i opanowałem chaotyczne impulsy. Proces pracy z gestem psychologicznym zespolił we mnie dwie dziedziny - taniec i aktorstwo, czyli ruch i emocje. Gest psychologiczny jest obrazem, który powodujemy w swojej wyobraźni. Jest w nim zawarta postać w określonej figurze, która sugeruje jej dynamikę, natężenie

emocjonalne i stan emocjonalny. Tym samym w geście psychologicznym zawiera się i ruch i emocja czyli taniec i aktorstwo. Ta technika otworzyła moje horyzonty w myśleniu o budowaniu i prowadzeniu postaci. Przez postać w ruchu, czyli w aktywnym geście psychologicznym możemy opisać całą kolej losów postaci. Gesty podrzędne mogą więc opisać jej przebieg przez całość utworu, niczym poklatkowa animacja. Gest nadrzędny buduje natomiast szerszy wymiar postaci - jest to gest psychologiczny przypisany do postaci jako rdzeń jej najgłębszych pragnień, dążeń. Jednocześnie może być wyrażony w ruchu, w bezruchu, jednak zawsze jest układem ciała, który manifestuje pewną emocje, nastawienie wobec świata, wewnętrzny imperatyw. Jest to zespolenie ciała i umysłu. Pracując z gestami psychologicznymi możemy cały czas rozbudzać naszą wyobraźnię, pobudzać emocje, karmić je obrazami i nie zapominać o tym jaki jest cel nadrzędny postaci. Z tym wszystkim łączy się koncepcja maski, czyli to jakie środki postać przybiera przy realizacji celu. Tak jak w teatrze japońskim XV w. aktorzy wychodzili na scenę w maskach opisujących ich stan wewnętrzny lub intencje względem świata zewnętrznego. Ich obecność była automatycznie rozczytywana przez widza dzięki fizycznemu rekwizytowi maski. W mojej metodzie maska ukryta jest w typie postaci i wpływa na jej działanie. Widz nie jest w stanie jej automatycznie rozczytać, ponieważ nie jest w pełni wyeksponowana. Nie jest natomiast ukryta, postać posługuje się maską w celu osiągnięcia korzyści i zrealizowania własnych potrzeb. W takim podejściu maska zajmuje miejsce pomiędzy antycznym rekwizytem, a społecznie opisanym konceptem goffmanowskiej maski.

Metoda ta przyczyniła się również do mojego rozwoju tanecznego. Dzięki poszerzeniu świadomości aktorskiego warsztatu moje choreografie zostały wzbogacone o element emocjonalności. Pracując z gestem psychologicznym mogę wyznaczyć powód emocjonalny, dla którego wprowadzam ciało w ruch. Nadając zabarwienie swoim ruchom świadomie uruchamiam emocje, jestem otwarty na ich przepływ i ciekawy tego dokąd mnie pokierują. Taniec przestaje być dyscypliną sportową, a staje się środkiem do wyrazu artystycznego. Dzięki gestowi psychologicznemu w tańcu nabiera on intencji, a co za tym idzie głębi i znaczenia. Zespolenie ruchu z emocjonalnością poszerzyło moją grę aktorską. Na scenie zacząłem się czuć bardziej swobodny, nieograniczony ciałem, pozwalam sobie być przewodnikiem dla emocji. Jeśli czuję impuls to go nie hamuję i daję mu ujście. Jestem w stanie myśleć o ruchu szerzej, nie tylko jako środka ku wykonywaniu konkretnego

działania, lecz jako abstrakcyjnej formie manifestacji swojej obecności. Czuję, że ruch nie musi być wyłącznie zadaniowy, zawsze posiadać w sobie świadomy zamiar - może również przysłużyć się postaci do swobodnego wyrażania siebie. Pełnym przykładem takiego ruchu jest właśnie gest psychologiczny, który nigdy nie jest dosłowny i najczęściej ociera się o abstrakcję. Co ciekawe gest psychologiczny może znaleźć swoje miejsce podczas przebiegu spektaklu - jeśli aktor poczuje taką potrzebę; nie jest to jednak obligatoryjne.

Taniec wpłynął na moje doświadczenie aktorskie, a aktorstwo na taniec. Dzięki poszerzaniu horyzontów w obu dziedzinach byłem w stanie wzbogacić swoje umiejętności. Rozwinęło to moje spojrzenie na sztukę i na swoją obecność w sztuce. Uwrażliwiło na istotę szczerości w emocjonalnej ekspresji, dodało poczucia wolności w jej wyrażaniu. Praca nad emocjami pozwoliła na ich zrozumienie, a co za tym idzie na poczucie bezpieczeństwa na scenie. Dzięki poszerzaniu świadomości mogę szerzej i pewniej wyrażać się na scenie jak artysta. Fuzja dwóch dyscyplin doprowadza do synergii czyli dodatkowej wartości, która nie istniałaby samoistnie, bez zespolenia aktorstwa i tańca. To właśnie ta wartość dodana inspiruje moje kolejne kroki w artystycznej wypowiedzi i napędza pasją dla kolejnych poszukiwań.

Bibliografia:

1. Dorota Ćwiklińska – Surdyk, Augustyn Surdyk, *Człowiek jako aktor na scenie życia. Teorie G. H. Meada i E. Goffmana a narracyjne gry fabularne*, „Homo Ludens“ 2012, nr 1/(4), str. 46.
2. Daniel Goleman, *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć? Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, przeł. Andrzej Jankowski, wyd. Rebis, Poznań 2003.
3. Dacher Keltner, Keith Oatley, Jennifer.M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, przeł. Małgorzata Guzowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021.
4. Giuliano Campo, Zygmunt Molik *Głos i ciało*, przeł. Andrzej Wojtasik, Ewa Oleszko-Molik, wyd. Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Kraków 2016.

5. Jerzy Grotowski, *Teksty zebrane Grotowski*, wyd. Instytut im. J. Grotowskiego, Instytut teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, Wydawnictwo Krytyki politycznej, Warszawa 2012.
6. Jadwiga M. Rodowicz, *Aktor doskonały- traktaty Zeamięgo o sztuce no*, Wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2000.
7. Michaił A. Czechow, *O technice aktora*, przeł. Marek Sołek, wyd. Nearché, Kraków 2011.
8. Paul Ekman, Richard J. Davidson, *Natura emocji*, przeł. Bogdan Wojcieszke, Gdańskie wydawnictwo psychologiczne, Gdańsk 1998.
9. Christian Lollike, *Zombi albo upiory terażniejszości*, przeł. Paweł Partyka, wyd. Agencja dramatu i teatru ADiT, Warszawa 2021.

Spis ilustracji:

- Ilustr. 1. Kula miłości, (aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.46
- Ilustr. 2. Kula rozżalenia(aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.46
- Ilustr. 3. Kula gniew(aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.47
- Ilustr. 4. Pozycja miłość(aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.48
- Ilustr. 5. Pozycja rozżalenie(aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.49
- Ilustr. 6. Pozycja złość(aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.50
- Ilustr. 7. Pozycja wyjściowa „C” (aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak)....str.52
- Ilustr. 8. Gest konfrontacji(aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....s.tr.55
- Ilustr. 9. Gest destrukcyjny(aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.56
- Ilustr. 10. Gest bezradność(aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.60
- Ilustr. 11. Gest dumnego człowieka (aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).str.63

Ilustr. 12. Gest nadrzędny „C” (aut. Karolina Sawka, Mateusz Rzeźniczak).....str.66