



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

Studia Doktoranckie

mgr Ewa Audykowska-Wiśniewska

Nr albumu 2848

DOŚWIADCZANIE ŚWIADOMOŚCI

Praca nad emocjami w budowaniu roli Nadine, w dramacie Diany Meheik

„Róża Jerychońska”

Promotor: prof. dr hab. Zofia Uzelac

Łódź 2023

Spis treści

Wstęp	str. 4
Rozdział 1. Stres	str. 9
Rozdział 2. Myśl i emocja	str. 18
Rozdział 3. Energia	str. 24
Rozdział 4. Świadomość	str. 29
Rozdział 5. Pozornie przypadkowe zjawiska	str. 41
Rozdział 6. Niewolnictwo	str. 46
Rozdział 7. „Róża Jerychońska”	str. 52
Rozdział 8. Dzieło	str. 61
Zakończenie	str. 79
Bibliografia	str. 83



Fot.1 Zespół aktorski spektaklu „Róża Jerychońska” D. Meheik w reż. W. Zawodzińskiego.

Teatr im. S. Jaracza w Łodzi, 2019r.

Fot. Maciej Piąsta

Wstęp

Radość i ekscytacja tworzenia nowej roli na biologii własnego ciała jest dla mnie, zawodowej aktorki, jedną z najistotniejszych, pozytywnych i koniecznych emocji życia. Poza materialnym czynnikiem – niezwykle istotnym (przy zaniżonych zarobkach aktorów teatralnych), powyższe emocje są główną siłą twórczą, otwierającą drzwi do nieskończoności procesów przyczynowo – emocjonalnych życia postaci dramatu. Aktorzy są jedyną społecznością zawodową, która oprócz intelektu - posługującego się wiedzą, fizyczności - posługującej się ciałem - w dogłębnej praktyce pracują z emocją, w emocji i na emocji. Rozszerzamy je i rozwijamy we wszelkich możliwych kierunkach. Pracujemy nad uczuciami, odczuciami i emocjami. Potrzebujemy mieć w „banku emocji” wszystkie możliwe jej odcienie, które w drodze ewolucji stworzył człowiek. Dlatego od lat pracuję nad poszerzaniem swojej świadomości i zdobywaniem wiedzy, a w 2016r. podjęłam studia podyplomowe na Wyższej Szkole Pedagogicznej w Łodzi na kierunku „Terapia i diagnoza dziecięca”. Interesują mnie odkrycia z obszaru: psychologii, psychiatrii, nauk humanistycznych, neurologii, neuronauki, neurobiologii, epigenetyki i fizyki kwantowej. Są to rozległe dziedziny wiedzy, które zgłębiam, a fragmentów tej wiedzy użyję w opisie mojego zawodowego doświadczenia. Z perspektywy 28-letniej praktyki zawodu aktorki spostrzegłam, że fascynuje mnie nieustająco ewolucja duchowa i rozwój świadomości.

Jednocześnie od początku mojej ścieżki zawodowej odczuwałam, jak wielkie koszty na zdrowiu fizycznym i psychicznym ponoszę, przygotowując, a następnie latami eksploatując powierzane mi w teatrze role. Były to przeważnie postaci głęboko tragiczne, przeżywające trudne chwile w swoim życiu, doświadczające nieszczęść i traum w toku akcji dramatycznej.

W niniejszej dysertacji udowodnię, że moje subiektywne odczucia na temat spustoszeń czynionych w moim organizmie w wyniku uprawiania zawodu, nie są tylko iluzją, fantasmagorią nadwrażliwej aktorki, ale mają solidne i głębokie podstawy z najnowszych odkryciach dokonywanych przez utytułowanych naukowców.

Dr Joe Dispenza, na którego tezach głównie oparłam niniejszą pracę, jest naukowcem z pasją badającym i poznającym potencjał i nieograniczone możliwości umysłu człowieka. Przez ponad 20 lat prowadzi badania wraz z najwybitniejszymi

zespołami ukierunkowanych lekarzy i naukowców oraz rozwija idee zawarte w najnowszych odkryciach z dziedziny neurobiologii, epigenetyki i fizyki kwantowej. Jego wykształcenie obejmuje neurologię, neuronaukę, funkcje mózgu, chemię i biologię komórkową, formowanie pamięci oraz starzenie się i długowieczność. Jest wykładowcą, badaczem, autorem wielu naukowych publikacji i edukatorem. W jego publikacjach znalazłem odmienne niż miałam dotychczas podejście do emocji. Czytałam prof. Paula Ekmana, cenię niezwykle dr Daniela Golemana, Matt Ridley w 2001r. spowodował we mnie „szok poznawczy” swoją książką „Genom”, ale Dispensa i jego udostępnienie ludzkości najnowszej wiedzy, sprawił, iż całkowicie zrozumiałam m.in. zjawisko afirmacji.

Termin „afirmacji” poznałam w liceum. Pojawił się on w psychologii w latach osiemdziesiątych. Przez ponad 40 lat spowszedniał i stał się niejednokrotnie wyświechtanym frazesem, jednak dzięki niemu wiemy, że należy myśleć pozytywnie o sobie i świecie oraz wierzyć, że myśli kreują rzeczywistość. Dla mojego umysłu było to zbyt naiwne i za proste aby stosować afirmację do zmian rzeczywistości, której nie akceptowałam. Gdybym została zmuszona do określenia jednym zdaniem o czym są książki Dispensy, stwierdziłabym, że o precyzyjnym programowaniu afirmacji we własnym organizmie, by osiągnąć pełnię rozwoju duchowego człowieka.

„Emocje są chemicznymi konsekwencjami dawnych doświadczeń. W miarę jak nasze zmysły rejestrują informacje przechodzące z otoczenia, skupiska neuronów organizują się w sieci. Kiedy zastygają w jakiś wzór, mózg wytwarza substancję chemiczną, która jest następnie wysyłana do całego ciała. Ta substancja chemiczna nazywana jest emocją. Lepiej pamiętamy zdarzenia, kiedy pamiętamy jakie towarzyszą im uczucia. Im silniejszy iloraz emocjonalny każdego zdarzenia, dobrego czy złego, tym silniejsza zmiana w naszej wewnętrznej chemii. Kiedy zauważamy w sobie znaczącą zmianę, mózg zwraca uwagę na to kto lub co powoduje zmianę na zewnątrz i tworzy zdjęcie zewnętrznego doświadczenia. Zdarzenie to może zostać neurologicznie wypalone w mózgu, a scena staje się zamrożona w czasie, w substancji szarej naszego mózgu. Połączenie różnych osób lub przedmiotów w określonym czasie i miejscu, wynikające z doświadczenia, jest wypalone w naszej architekturze neuronowej jak holograficzny obraz. W ten sposób tworzymy pamięć długotrwałą. Doświadczenie zostaje zakodowane w obwodach nerwowych, a emocje są przechowywane w ciele.”¹ Ten krótki, ale jakże trafny opis, przypadkowo odnosi się nie tylko do życia, ale również do procesu pracy aktora podczas tworzenia roli. Stwierdzam, że prawdziwie twórcze są tylko emocje wysokie i tutaj poszukam wsparcia u jednego z najwybitniejszych psychiatrów - sir Davida

¹ dr J. Dispensa, *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, przeł. J. Jaworska, Studio Astropsychologii, Białystok 2017, s. 44

R. Hawkinsa. Dr Hawkins był lekarzem, naukowcem, badaczem, wykładowcą wielu uczelni, w tym na Oxfordzie i Harvardzie, nauczycielem duchowym i autorytetem międzynarodowej dyplomacji. W uznaniu zasług dla ludzkości w 1995 r. dr Hawkins został mianowany Rycerzem Suwerennego Zakonu Szpitalników św. Jana z Jerozolimy założonego w 1077r.). Jego prace są pionierskie. Przedstawił między innymi opracowaną przez siebie „Mapę świadomości”². Poświęcił całe życie dla podnoszenia ludzkiej świadomości. Emocje, które ja nazywam wysokimi, pokrywają się w mapie świadomości z emocjami, które Hawkins pozycjonuje na poziomie >prawdy<. Dobre, wysokie emocje otwierają centra energetyczne, a przede wszystkim serce. Centra energetyczne są to obszary ciała, które „...znajdują się pod kontrolą autonomicznego układu nerwowego. Każdy ośrodek ma swoją własną energię czy częstotliwość (która emituje określone informacje czy też posiada własną świadomość), własne gruczoły, hormony, własną chemię, własny mały, indywidualny mini-mózg, a tym samym własny umysł. Każdy ośrodek jest pod wpływem podświadomego mózgu, znajdującego się niejako pod świadomym mózgiem myślącym”³ Ten autonomiczny system nerwowy kontroluje wszystkie automatyczne, będące poza świadomością funkcje: trawienie, wchłanianie, poziom cukru we krwi, temperatury ciała, wydzielanie hormonów, tętno i etc.

To właśnie świadomość jest magicznym miejscem, gdzie istnieje możliwość całkowitej zmiany. Nie stanowi to dla mnie nowości, ponieważ na własnym organizmie dokonuję głębokiej przemiany, budując niezależne osobowości w pracy nad rolą.

I tutaj muszę zaznaczyć charakter mojej drogi zawodowej, a jest ona ściśle umiejscowiona w dramacie tragicznym. Istnieją jasne punkty ról komediowych w mojej dwudziestoosmioletniej praktyce, ale ilość ról tragicznych jest dominująca. Byłam ambitną, oddaną pracy nad emocjami osobą. Zauważyłam, zadziwiona tym faktem, że najczęstszą emocją aktorską jest strach oraz jego odcienie. To odkrycie zmobilizowało mnie do bliższego przyjrzenia się emocji strachu i jego konsekwencjom, które opiszę w osobnym rozdziale.

Moja droga zawodowa była kształtowaniem własnej techniki aktorskiej. Nauczyłam się konstruować postać analizując dane zapisane w liniach dramatu, rozczytywać emocje, pozwalać im osiągnąć odpowiednią amplitudę – wibracje. Pomijam konstruowanie scen i

² D. R. Hawkins, *Siła czy moc*, przeł. K. Dumińska, *Virgo*, Warszawa 2016, s. 74-75

³ dr J. Dispenza, *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, przeł. J. Jaworska, *Studio Astropsychologii*, Białystok 2017, s.55

budowanie relacji, ponieważ są to oczywiste składowe pracy aktora. Emocje stanowią najtrudniejszy element budowania roli. Świadoma praca z nimi to jedyna droga aby uniknąć załamania osobowości. Grając tragiczne role Szekspirowskie: Mirandę, Julię, Hermię, Lady Makbet, klasykę rosyjską - Raniewską, czy współczesne role dramatyczne, pracuję ze świadomą uważnością oddzielania emocji postaci od moich osobistych emocji. Doświadczylam jak bardzo jest to istotne i niezwykle trudne: stać świadomością z boku i z czułą uwagą obserwować myśli rodzące emocje, a następnie pozwalać owym uczuciom zawładnąć biologią własnego ciała. Podczas budowania roli mieszają się prywatne emocje z emocjami postaci, dlatego oddzielanie ich uważam za ważną świadomą pracę, która jest podstawą higieny zawodowej, a tym samym szanowaniem siebie jako istoty ludzkiej. Przesuwałam granicę tak zwanych technicznych aktorskich emocji do punktu rodzenia się prawdziwych, poprzez ciągłą aktywność myśli, które je uruchamiały. A jak cierpliwie podkreśla Dispenza - myśli tworzą rzeczywistość!

A „...ponieważ to jak myślimy, jak działamy i jak się czujemy jest naszą osobowością”⁴ - stawałam się postacią literatury dramatycznej. Nazywam to nakładaniem na swoją osobowość - osobowości postaci. Zaczynamy inaczej myśleć, czuć i ostatecznie inaczej się zachowywać. Powstaje w nas nowa biologia. Jako aktorka noszę wszystkie postaci wypracowane przeze mnie w okresie 28 lat. Zmieniałam i zmieniam poprzez emocje, chemię swojego organizmu, „neurologicznie wypalam w mózgu nowe architektury neuronowe”⁵, tworząc pamięć długotrwałą. Moje doświadczenie zawodowe – wszystkie role zostały „zakodowane w obwodach nerwowych, a emocje są przechowywane w ciele”⁶. Jestem biologią wszystkich ról, które grałam i gram, tym samym udowadniając życie mojego ciała w przeszłości. Każda sztuka dramatyczna i zapisane w niej role należą do przeszłości. „Kiedy stymulujemy i tworzymy połączenia w tych samych obwodach w swoim mózgu, programujemy go według tych samych wzorców.[...] wielokrotnie, nieustannie doznajemy tych samych emocji, emocje są słownictwem ciała i chemicznymi pozostałościami po doświadczeniach z przeszłości – warunkujemy swoje ciało do przeszłości”⁷ Dispenza stwierdza, że mózg zostaje automatycznie zaprogramowany na wykonywanie coraz łatwiej i bez wysiłku każdej z tych sekwencji, w przypadku roli, raz za razem. Pochylę się nad

⁴ Ibidem, s. 46

⁵ Ibidem, s.44

⁶ Ibidem, s.45

⁷ Ibidem, s.85

tematem myślenia i odczuwania w późniejszym rozdziale, aby spróbować uzyskać pełny obraz tego, co dzieje się w aktorze-człowieku, żyjącym w pętli myślenia i czucia. Tym, co zawsze mnie interesowało i na co nareszcie są dowody naukowe, jest mierzalne pole elektromagnetyczne, które otacza nasze ciało. Wzajemny wpływ na siebie pól elektromagnetycznych różnych osób jest bardzo istotny w pracy zespołowej, przekazując energię i przenikając się nią wzajemnie. *„Jeśli miejsce, w którym skupiamy naszą uwagę, to miejsce w którym umieszczamy naszą energię, to w momencie, gdy skupiamy uwagę na znanych nam emocjach, nasza uwaga i nasza energia znajdują się w przeszłości”*.⁸ Teatr dla aktorki/a jest miejscem przeszłości i możliwej przyszłości. *„Odtwarzając przeszłość dzień po dniu, myślimy to samo, czujemy te same emocje, wciąż emitujemy to samo pole elektromagnetyczne, wysyłając tę samą energię, z tym samym przesłaniem. Oznacza to, że energia naszej przeszłości nadal niesie ze sobą te same informacje, które następnie tworzą tę samą przyszłość. Nasza energia jest więc zasadniczo taka sama jak nasza przeszłość”*.⁹ Zostałam naznaczona przez siebie do bycia aktorką dramatyczną o charakterystyce tragizmu, ponieważ mój umysł miał tragiczne i traumatyczne doświadczenia życiowe. *„Jedynym sposobem, w jaki możemy zmienić nasze życie, to zmienić naszą energię – zmienić pole elektromagnetyczne, które stale emitujemy”*.¹⁰

Świadoma praca nad zmianą swojej energii jest elementem rozwoju duchowego, który jest najważniejszym zadaniem człowieka-jaźni.

⁸ Ibidem, s.92

⁹ Ibidem, s.92

¹⁰ Ibidem, s. 92

1. Stres

Wspomniałam we wstępie, że strach i jego odcienie: niepokój, obawa, przerażenie, lęk, panika, to główne emocje aktorskie. To tymi emocjami karmi się przede wszystkim tragedia, ale również komedia, choć w innej formie. Lęk towarzyszy aktorowi permanentnie podczas prób i spektakli. Mimo sporego doświadczenia, wciąż odczuwam go w codziennej pracy: czy uda mi się odszukać w sobie to, co chcę, czy reżyser będzie współpracował, czy oceniał i despotycznie rządził, czy partnerzy będą uważni i otwarci, czy kostiumolog narzuci swoją wizję, czy kompozytor obniży skalę itp... Przyzwyczajamy się do tego stresu i nie zwracamy już na niego uwagi, jednak dzięki nauce i płynącej z niej wiedzy powinniśmy pamiętać jakie są jego konsekwencje. Zanim zaczęłam rozczytywać się w naukowych publikacjach, doświadczyłam własnego odkrycia jak bardzo niszczący jest stres i związane z nim uczucia. Był to okres ciąży i następującego po nim macierzyństwa. Odczuwałam to jako błogosławiony dla mnie czas, dzięki któremu odcięłam się od negatywnych emocji panujących w teatrze i dominujących w moich rolach. Jednak musiałam wrócić do pracy i już sama myśl o próbie wznawieniowej zalała mnie lękiem przed ludźmi i ich energiami, przed własną nieumiejętnością, przed porzuceniem mojej normalnej osobowości i nałożeniem teatralnej maski. Strach zaciskał mi gardło i serce.

Kontrast wspaniałych hormonów szczęścia związanych z urodzeniem dziecka i macierzyństwem, w którym przejawiają się „emocje prawdy”, a hormonami stresu związanymi z „emocjami fałszu” w teatrze był dla mnie szokujący. Narodziny drugiego dziecka potwierdziły moje wnioski.

Aktorstwo to obawy i lęki każdego dnia nie tylko przez 8 godzin pracy, ale również poza nimi. Do prywatnego stresu dołączają lęki bohaterów tragicznych. Lęk jest jeden - postaci wiele, różnych, w związku z czym ów lęk, który uruchamia zawsze takie same hormony stresu, muszę przełożyć na formę teatralną. Mobilizuję moją świadomość, wyznaczając jej zadanie kreatywnej pracy nad strachem czy bólem psychicznym, by odnaleźć z każdą nową rolą, zupełnie inną maskę lęku. W ten oto sposób aktorka kreuje w swoim umyśle stres, który pracuje w niej przez całą dobę i zatrzuwa jej organizm. Profesjonalni teatralni aktorzy zmuszeni są przez uwarunkowania swojego zawodu do ciągłego życia w stresie, dziesiątkami lat. *„Z naukowego punktu widzenia życie w stresie to*

*życie w trybie przetrwania. Gdy odbieramy okoliczności jako stresujące, zagrażające nam w jakiś sposób (takie, których wyniku nie możemy przewidzieć ani kontrolować), włącza się prymitywny układ nerwowy zwany układem współczulnym, a ciało mobilizuje ogromną ilość energii w odpowiedzi na stresor”.*¹¹

Wyniku kreatywnej, aktorskiej pracy nie da się przewidzieć, partnerów nie można kontrolować. Wszystko w naszej pracy jest nieprzewidywalne, więc jestem w wiecznej czujności i gotowości, a moje zmysły są wyostrzone. *„Żrenice rozszerzają się dzięki czemu lepiej widzimy; wzrasta tętno i tempo oddechu, dzięki czemu możemy biegać, walczyć lub ukryć się; do krwioobiegu uwalniana jest większa ilość glukozy, dzięki czemu do naszych komórek dociera więcej energii; a przepływ krwi jest przekierowany z organów wewnętrznych do kończyn, abyśmy mogli szybciej poruszać się w razie potrzeby. Układ odpornościowy najpierw zwiększa wydajność, a następnie ją zmniejsza gdy adrenalina i kortyzol zalewają mięśnie, dostarczające energii do ucieczki lub zwalczania czynników stresowych. Krążenie przenosi się z naszego racjonalnego przodomózgowia do tyłu mózgowia, więc mamy mniejszą zdolność kreatywnego myślenia i zamiast tego bardziej polegamy na naszym instynkcie aby natychmiast reagować.[...] Jeśli stres nie kończy się w ciągu kilku godzin, ciało nigdy nie wraca do równowagi. Prawdę mówiąc żaden organizm w przyrodzie nie może znieść życia w trybie awaryjnym przez dłuższy czas”.*¹²

Praca nad traumatycznymi wydarzeniami dramatów przez okres dwóch, trzech miesięcy prób, a następnie granie ich w miesięcznych cyklach przez np. 14 lat, wywołuje lawinę chemicznych substancji związanych ze stresem. Lawinę poruszoną jedynie negatywnymi myślami.

Dispenza pisze, że możemy zmieniać fizjologię naszych mózgów i ciał tylko poprzez myśli. Odczuwam to jako aktorka, ale nie wiedziałam jakie ponoszę tego konsekwencje w świetle nauki. Czy aktorzy świadomie wybierają życie w przeszłości? Przeszłością jest wszystko, co zostało napisane – każda tragedia, komedia, musical, scenariusz filmowy - każda fabuła.

W naszych mózgach nosimy swoiste >banki pamięci<, w których mamy zapisane role i ich emocje. Emocje, jak już wiemy, wytwarzają konkretne hormony, a one z kolei tworzą określoną chemię w mózgu i ciele. Nasz mózg stale łączy się ze zdarzeniami dramatów i co najmniej kilkaset razy dziennie i zakotwicza nas w przeszłości danej fabuły.

I tak przeszłość i fikcja według nauki stają się naszą biologią.

¹¹ Ibidem, s.43

¹² Ibidem, s. 43-44

Rozpoczęłam studia doktoranckie aby napisać dysertację o emocjach aktora, które są niematerialną i dotychczas niemierzalną częścią tego zawodu. Obserwowałam ich destrukcyjny wpływ na moją biologię. Zastanawiało mnie dlaczego po trzech z rzędu spektaklach danego dramatu, nie mam już sił witalnych, łez, by nadal grać, ciało jest w napięciu, a umysł wypiera traumatyczne treści.

Racjonalnie wiem, że śmierć najbliższej osoby, ojca czy dziecka, dotyka człowieka raz w życiu i przeżywa on emocje z tym związane raz. Aktor grający postać, która straciła najbliższą osobę musi przeżyć takie uczucia kilkadziesiąt razy. Poprzez własne doświadczenie wypracowałam dla siebie techniki oczyszczania ze złych emocji. Tak, oczyszczania i regeneracji, ponieważ negatywne emocje niszczą siłę życiową człowieka.

Do złych emocji zaliczam: smutek, ból, cierpienie, żal, poczucie winy, strach, niepokój, udrękę, wstyd, rozpacz, nienawiść, złość, zazdrość, zawiść, frustrację, urazę, szok, bezsilność, beznadzieję, niedowierzanie, izolację, samotność, zdradę, odrzucenie, porzucenie.

Przeżywam je jako aktorka regularnie przez 28 lat, dzień w dzień noszę je w >banku pamięci< mojego mózgu. Używam ich przy stresie castingu, niczym za dotknięciem magicznego przycisku. Jestem usatysfakcjonowana swoim profesjonalizmem: ból po utracie ojca czy dziecka lub kobieta umierająca na raka kości jest w wachlarzu moich umiejętności „a vista”. Niestety to, co jest powodem do zadowolenia z siebie i budowania poczucia swojej wartości zawodowej, jest niszczące dla mnie jako istoty ludzkiej. Cały czas w mojej pracy uruchamiam te same obwody w swoim mózgu. Odtwarzam emocje ról, warunkując tym samym umysł i ciało do życia w fikcyjnej przeszłości. Łatwo jest się zgubić w meandrach umysłu i zapomnieć o prawdziwej istocie swojej osobowości. Z wielkim entuzjazmem rozczytuję się w naukowych publikacjach dr Joe Dispenzy, dra Alexandra Lowena, dra Davida Hawkinsa, prof. Antonio Damasio i prof. Jona Kabat-Zinn'a. Cieszą mnie ich badania nad ludzką świadomością i energią, jako najistotniejszym przejawem ludzkiej metafizyki. Dodatkowym aspektem wpływającym na moje zaufanie do wymienionych naukowców, jest fakt praktyki medytacji i jogi przez nich. Interesują mnie dowody konsekwencji negatywnych emocji, nad którymi pracuję zawodowo i przez które odczuwam stres fizyczny, chemiczny i emocjonalny. Dzięki autorytetom nauki mogę wesprzeć swoje doświadczenie niszczenia siły życiowej, a wręcz całego życia, przez negatywne emocje.

Napisałam o zniszczonym życiu, ponieważ ogromną ilość myśli, uwagi i biologii oddałam swoim zawodowym rolom i nie znalazłam już czasu na budowanie życia bogatego i obfitego we wszelkie dobra istniejące na ziemi. Z oddaniem zatapiałam się w tragizmie postaci, po czym ratowałam swoją zniszczoną energię. Przerwy w graniu poświęcałam na oczyszczanie z emocji, na odbudowywanie siły życiowej, na regenerację udręczonej biologii, na poszukiwanie technik, które będą umożliwiały szybszą i bardziej dogłębną odbudowę mnie jako człowieka, chcącego wzrastać w swoim rozwoju duchowo, umysłowo i cieleśnie. Wzrastanie w negatywnych emocjach jest jednak niemożliwe.

Nasz system nerwowy, odpowiadający za tryb walki, ucieczki, przetrwania z powodu chronicznego stresu jest nieustannie włączony. Wówczas organizm ludzki zużywa wszystkie zapasy energii, by poradzić sobie z zewnętrznym zagrożeniem. To za sprawą wciąż pobudzonego układu nerwowego jestem wyczerpana po spektaklach czy próbach. Nie ma we mnie miejsca na kreowanie pięknych i prawdziwych emocji życia. Pomiędzy próbą a spektaklem działam na autopilocie: odebrać dzieci ze szkoły, zrobić zakupy, nakarmić, pomóc w lekcjach, a wszystko to w ciągu 2 h, z umysłem tkwiącym w fikcyjnej przeszłości literatury. Życie na autopilocie to przejęcie kontroli nad naszą codziennością przez nieświadome myśli, automatyczne nawyki i odruchowe stany emocjonalne, które utrwalają się w mózgu i zostają uwarunkowane w ciele. Oznacza to, że ciało staje się mózgiem, ponieważ automatycznie wykonuje czynności bez naszej świadomości.

Automatyczne nawyki, będące drugą naturą, to dominacja reakcji na bodźce pochodzące z otoczenia. *„Z biegiem czasu obwody neuronowe wzmacniają się przez powtarzanie do tego stopnia, że faktycznie się utrwalają. Gdy działamy w oparciu o to, co te zaprogramowane sieci neuronowe inicjują, w rzeczywistości już nie myślimy. W większości przypadków działamy nieświadomie ponieważ po tym, jak sieci neuronowe się utrwały jesteśmy mniej świadomi ich aktywności. Najczęściej wystarczy jedna myśl lub jeden drobny bodziec zewnętrzny, by uruchomić zaprogramowane zbiór reakcji i zachowań. Gdy ten program pracuje nasze działania stają się automatycznie, rutynowe i nieświadome. Na żadnym poziomie świadomości nie musimy myśleć jak się zachować, jak się czujemy, co powiedzieć, a nawet co myśleć [...] Osobowość to suma automatycznie aktywowanych sieci neuronowych, które odziedziczyliśmy i rozwinęliśmy, zaś te sieci działają jak programy komputerowe. Gdy inicjujemy nawykowo myśl, programy te zaczynają działać bez wysiłku woli z naszej strony. Zatrzymujemy świadome myślenie i reagujemy za pomocą zaprogramowanego i neurologicznie utrwalonego zbioru działań i zachowań.”*¹³

¹³ dr J. Dispenza, *Jak przeprogramować swój mózg*, Studio Astropsychologii, Białystok 2021, s. 328

W podobny sposób tworzymy osobowości sceniczne. Codziennie, przez np. trzy miesiące, dziesiątki razy powtarzamy te same czynności na scenie i przejawiamy zachowania wypracowane przez te powtórzenia. Zanim jednak to się stanie jesteśmy w trybie przetrwania.

Korzystamy wówczas z instynktownych reakcji utrwalonych w naszym mózgu, jak wcześniej napisałam, za pośrednictwem współczulnego układu nerwowego, „który przyspiesza tętno podnosi ciśnienie krwi, ogranicza ilość krwi pompowanej do narządów trawiennych, zwiększa ilość krwi pompowanej do kończyn w celu zapewnienia sprawnego działania, zaczyna wykorzystywać cukier krążących we krwi jako źródło energii, uwalnia hormony dające ciału zastrzyk energii, wprawia mózg w stan wysokiej uważności, rozszerza źrenice, oczyszcza soczewki w celu wydłużenia zasięgu wzroku oraz rozszerza oskrzeliki w celu zwiększenia dopływu tlenu do płuc.”¹⁴ Wszystkie te zmiany pozwalają nam walczyć lub uciekać. Zwiększają naszą uważność podczas prób i podwyższają poziom gotowości do działania. Dispenza twierdzi, że w przetrwaniu chodzi o gotowość na kolejną chwilę. Aktorzy w gotowości na nieznane sytuacje uruchamiają automatycznie „...reaktywne śródmózgowia z jego wszystkimi instynktami przetrwania. Lęk lub agresja to dominujące reakcje w trybie przetrwania. Gdy reagujemy za pomocą jednego lub drugiego przejawiamy zwierzęce tendencje.”¹⁵ Życie w stresie jest więc życiem w trybie przetrwania.

„Stres to sytuacja w której organizm wychodzi z normalnej równowagi homeostatycznej. Stresor to dowolny czynnik zaburzający normalną równowagę chemiczną organizmu. Reakcja stresowa to wszystko to, co organizm czyni by przywrócić normalną równowagę homeostatyczną.”¹⁶

Dispenza opisuje reakcje, kiedy ciągle wpadamy w tryb silnego stresu lub gdy jesteśmy skrajnie czujni w poszukiwaniu stresorów. Może to wywołać w organizmie „interwencję kryzysową na stres. Funkcjonując nieustannie w trybie alarmowym pozbawiamy organizm czasu i zasobów niezbędnych do jego naprawy i regeneracji.”¹⁷ Tych słów szukałam jako potwierdzenia braku czasu na rozwój, ponieważ mój organizm regeneruje się w ciągu 5 do 7 dni po serii traumatycznej roli, przy wsparciu jogi, pranajamy i medytacji.

Dispenza pisze również o aktywowaniu stresu poprzez myśli o przyszłości. Tak więc myślenie o roli tragicznej jest ciągłym aktywowaniem stresu, co wyczerpuje różne

¹⁴ Ibidem, s.335

¹⁵ Ibidem, s.341

¹⁶ Ibidem, s.345

¹⁷ Ibidem, s.346

układy biologiczne i może doprowadzić do zaburzeń w postaci choroby, urazu lub przeciążenia.

„Na stres reagujemy dwojako: pierwsza możliwość to reakcja neurologiczna, druga - chemiczna.

Proces Neurologiczny tworzący reakcję stresową:

- 1. Autonomiczny układ nerwowy aktywuje się w reakcji na coś rzeczywistego lub wyobrażonego(!).*
- 2. Autonomiczny układ nerwowy przekazuje informacje bezpośrednio przez rdzeń kręgowy i nerwy rdzeniowe do nerwów obwodowych, które są bezpośrednio połączone z nadnerczami.*
- 3. Nadnercza wydzielają adrenalinę, która natychmiast dostaje się do krwiobiegu.*

Zalew adrenaliny radykalnie zmienia chemię organizmu. Reakcja chemiczna może zostać wywołana zaledwie przez myśl albo czynnik zewnętrzny. Gdy reagujemy na stresor (myśli o stresie albo wspomnienie stresu z przeszłości) mózg aktywuje sieci neuronowe. I one wysyłają sygnał do śródmózgowia, które jest rodzajem fabryki tworzącej surowce chemiczne: peptydy. Peptyd to chemiczne posłaniec, sygnalizujący, by organizm wszedł w konkretny stan. Peptyd produkowany przez podwzgórze w reakcji stresowej, jest hormonem uwalniającym kortykotropinę, dostarczającą wiadomość do przysadki mózgowej. Ta z kolei produkuje peptyd zwany hormonem adrenokortykotropowym.

Wiadomość z przysadki mózgowej dociera do nadnerczy i stymuluje ich komórki do produkcji różnych substancji”¹⁸.

Najistotniejszy dla mnie w cytowanej wiedzy jest fakt, że nauka udowodniła, iż myśli i wyobrażenia będące podstawowym narzędziem aktora, aktywują z nadnerczy hormony stresu, które radykalnie zmieniają chemię organizmu. Przyzwyczailiśmy się do hasła >stres<, wiemy, że żyjemy w stresie fizycznym, chemicznym i emocjonalnym/psychologicznym. Tak często czytamy i rozmawiamy o stresie, że stał się naturalną częścią współczesnego życia. W związku z tym unieważniamy go, tym samym bagatelizując siebie. Aktor żyje w stresie ostrym i przewlekłym kiedy nie gra. Ponieważ jeśli nie gram – nie praktykuję zawodu, nie rozwijam się, nie zarabiam. Jeżeli nie zarabiam, to nie stać mnie na życie godne mojego wyższego wykształcenia. Aktor nie grający nie jest w stanie zapewnić swoim dzieciom podstawowych warunków mieszkalnych, rozwojowych (dodatkowa edukacja, sport) i rekreacyjnych (Ferie, wakacje, weekendy). Natomiast wydawać by się mogło, że jeżeli gram (w przeciwieństwie do nie grania) powinnam czuć się szczęśliwa. Niestety paradoksalnie stres nie znika podczas uprawiania zawodu. Często

¹⁸ Ibidem, s. 346-359

w naszej społeczności zawodowej słyszałam: *„Nie narzekaj, aktor jak nie gra jest nieszczęśliwy a jak gra też jest nie szczęśliwy”, „ gra - źle, nie gra - też źle”*.

No właśnie, grający aktor powinien być szczęśliwy, skoro nie grający jest tym faktem zestresowany. Owo szczęście znalezienia się w obsadzie, perspektywa grania spektakli trwa do momentu rozpoczęcia się prób stolikowych, a następnie jest sztucznie podtrzymywane myślami: *„będę grała, rozwijała się zawodowo i zarabiała na życie”*

Sztucznie podtrzymywane, ponieważ cała biologia aktora zawodowego jest w przewlekłym stresie emocjonalnym z powodu złożonych interakcji wynikających ze środowiska, czyli tworzenia roli tragicznej/psychologicznej.

„Stres można postrzegać jako rezultat świadomości braku kontroli nad elementami otoczenia, ponieważ nie jesteśmy w stanie przewidzieć, czy pojawią się pożądane okoliczności.”¹⁹

Przez 28 lat nie byłam w stanie przewidzieć czy będę angażowana do spektakli, czy reżyserzy będą chcieli ze mną pracować, a co za tym idzie, czy będę mogła utrzymać rodzinę i siebie. Aktor teatralny jest zależny absolutnie od wszystkich okoliczności tworzących środowisko teatralne. Mimo tego, że jest istotą, sednem teatru, to jest na końcu łańcucha przyczynowo-skutkowego.

Generalnie nie mamy wpływu na swoje zarobki czy obsadę sztuki. Czekanie i bezsilność są elementami zawodu aktorki/a, ale generują stres, ponieważ reakcja >walcz lub uciekaj< polega na mobilizacji energii w celu podjęcia natychmiastowego działania, a nie czekania.

Przewlekły stres nieustannie wykorzystuje zasoby energii. *„Nieustanna czujność, przewlekły stres, ciągle podtrzymywanie reakcji stresowej, polega na mobilizacji energii do dyspozycji mięśni, by wykorzystaly ją do walki lub uciezki, a wszystkie długoterminowy procesy regeneracji komórek zostają zatrzymane. Nawet trawienie. Gdy organizm dochodzi do punktu, w którym jego zasoby energetyczne zostają wyczerpane do tego stopnia, że nie może wykonywać ważnych zadań, zaczyna chorować. Wysoki poziom kortyzolu osłabia układ odpornościowy. Gdy dochodzi do osłabienia układu odpornościowego pojawia się choroba, poszczególne układy obrywają podwójnie – przez samą chorobę i wywołany przez nią stres. Gdy jesteśmy w ciągłym stresie powrót do zdrowia zajmuje więcej czasu. Pośród wielu funkcji osłabianych przez stres jedną z najbardziej kluczowych jest odporność. Układ odpornościowy słabnie lub jest całkowicie sparaliżowany. Pojawiają się choroby o podłożu immunologicznym np. alergie, grypa, zapalenie stawów. Układ odpornościowy nie jest w stanie walczyć z*

¹⁹ Ibidem, s.356

komórkami rakowymi, ponieważ walczy ze stresem, pochłaniającym wszystkie zasoby energetyczne.”²⁰

Dispenza pisze, że reakcja stresowa wynikająca z myśli i uczuć najczęściej wywołuje większe, długotrwałe szkody niż sam stresor. W swoich książkach podaje przykłady eksperymentów, które potwierdzają tezę - „myśl zabija”.

Już w 1997 roku, kiedy zakończyłam okres studiów Goleman opublikował „Inteligencję emocjonalną”, w której napisał:

„ Badacze stwierdzają, że neuroprzekaźniki chemiczne o najszerszym działaniu zarówno w mózgu, jak i w systemie odpornościowym są te same neuroprzekaźniki, których zagęszczenie jest największe w obszarach nerwowych regulujący emocje. [...] David Felten we współpracy ze swoją żoną Zuzanną i innymi badaczami, odkryli punkt kontaktowy, w którym autonomiczny układ nerwowy spotyka się bezpośrednio z limfocytami i makrofagami, czyli komórkami systemu immunologicznego. Odkryli oni, że zakończenia neuronów autonomicznego układu nerwowego stykają się bezpośrednio z komórkami systemu immunologicznego. To miejsce fizycznego styku pozwala komórkom nerwowym na wysyłanie neuroprzekaźników, które regulują działanie komórek odpornościowych. Jest to rewolucyjne odkrycie. Stres zmniejsza opór systemu immunologicznego, by zaoszczędzoną dzięki temu energię organizm mógł wykorzystać w pojawiającej się nagle krytycznej sytuacji.”²¹

Hipokamp to część mózgu, która uczestniczy w zdobywaniu wiedzy i przetwarzaniu nowych doświadczeń. Przewlekły stres niszczy neurony tworzące hipokamp. Pocieszające jest wspaniałe odkrycie, o którym informuje Dispenza, iż nawet w dojrzałym mózgu zająć może neurogeneza, czyli powstawanie nowych neuronów, zregenerowanych i odrodzonych. Trwa to miesiąc. „Regeneracja hipokampu oznacza, że gdy wyjdziemy z trybu przetrwania, dostajemy drugą szansę - organ przeznaczony do tworzenia nowych wspomnień powinien odrodzić w nas motywację do nowych doświadczeń i wygasić dążenie do rutynowych i znanych.” Dispenza opisuje szczegółowo wszystkie mechanizmy i skutki stresu. Przytoczę mały fragment: „*Gdy długo żyjemy w stresie, adrenalina podnosi tętno i ciśnienie krwi. Przyzwyczajamy serce do pracy na wyższych obrotach; w stanie gotowości serce stale szybko bije. Jakie są skutki tego podwyższenia poprzeczki? Arytmia serca, tachykardia i wysokie ciśnienie krwi. Przewlekły stres sprawia, że*

²⁰ Ibidem, s.361

²¹ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, przeł.A. Jankowski, Media Rodzina, 2007, s. 264-265

ciśnienie krwi wzrasta i długo utrzymuje się na tym poziomie, a powstające wskutek tego nadciśnienie sprawia, że krew krąży w sposób gwałtowny i opresyjny.[...] Płynąca pod wysokim ciśnieniem krew odbija się od tysięcy rozwidleń i uszkadza gładką powierzchnię wewnętrzną naczyń krwionośnych. Tworzy się w wir uszkadzający naczynia krwionośne i w rezultacie dochodzi do powstania zakrzepów wewnątrz naczyń krwionośnych. Tak powstaje płytka miażdżycowa. Przewlekły stres powoduje uwalnianie zapasów tłuszczu do krwiobiegu wskutek czego wzrasta poziom cholesterolu. Wzrasta ryzyko powstania zatoru i wylewu.”²²

Znalazłam również potwierdzenie własnego doświadczenia, które dotyczy uzależnienia się od emocji, w przypadku rozważanego przeze mnie problemu- złych emocji.

„Jeżeli będziemy regularnie przejawiać reakcję stresową lub nie będziemy w stanie, w dłuższym okresie jej wyeliminować, organizm się zrekalibruje i przestawi na nowy poziom homeostazy i będzie to oznaczało funkcjonowanie organizmu w stanie nierównowagi chemicznej. Osiąganie podwyższonego stanu świadomości i energii niezbędnych do reakcji stresowej będzie wymagało coraz wyższego poziomu substancji produkowanych podczas tej reakcji. Z biegiem czasu komórki przywykną do otrzymywanego zastrzyku adrenaliny i będą jej potrzebowały coraz więcej, by wchodzić na odpowiedni poziom. Dla mnie wygląda to na uzależnienie.”²³

„Na etapie, gdy substancje związane ze stresem zostają uwolnione do organizmu, wygląda to tak, jak gdyby ciało sprawowało kontrolę i myślało – będzie wciąż sygnalizowało mózgowi konieczność produkcji większej ilości tych substancji. Jest to ciągły cykl chemiczny, skutkujący produkcją tych samych substancji. Gdy mózg i reszta organizmu zaangażowane są w pętlę sprzężenia zwrotnego, trwam w stanie ciągłości chemicznej. Teraz widać jak na dłoni w jaki sposób tak wiele osób zaczyna szkodzić organizmowi własnymi myślami i reakcjami.”²⁴

„Zbyt wysoki poziom kortykolibertyny-Hormonu produkowanego podczas reakcji stresowej, obniża produkcję i wydzielanie hormonów wzrostu. Zestresowana dzieci rosną wolniej. U dorosłych spowolniona jest produkcja tkanki mięśniowej i kostnej. Ów hormon Wpływa ujemnie na trawienie – zespół jelita drażliwego. Gdy oś podwzgórze – przysadka – nadnercza jest nad aktywna komórki mogą przestać wchłaniać glukozę i rozwija się cukrzyca. Nadmiar kortykolibertyny odgrywa rolę w chorobach psychicznych oraz przyczynia się do fobii i napadów paniki.”²⁵

²²dr J. Dispenza, *Jak przeprogramować swój mózg*, Studio Astropsychologii, Białystok 2021, s.364

²³ Ibidem, s.369

²⁴ Ibidem, s.377

²⁵ Ibidem, s.361-362

2. *Myśl i emocja*

Jako młoda aktorka odkryłam jak uruchamiać w sobie emocje. Długo szukałam właściwej myśli, która ostatecznie uruchomiła dokładnie taką emocję, jakiej potrzebowałam dla postaci. Poczułam emocję, która była emocją postaci – odnalezioną poprzez analizę wszystkich danych zawartych w tekście dramatu. W tekstach o najwyższej klasie dramatycznej, myśli jest tak doskonale skonstruowana, że wszystkie zawarte w niej emocje i odczucia natychmiast spływają na aktorów. Z tekstami współczesnymi bywa różnie. I np. w „Róży Jerychońskiej” jest duża przestrzeń na indywidualne dookreślenie granej przez siebie roli. Precyzyjnie konstruowałam myśli, wspierając się niewielką ilością kwestii wypowiedzianych przez moją postać - Nadine. Bez myśli nie ma osobowości. Bez myśli nie ma emocji. Myśli są językiem umysłu, a wypływające z nich emocje objawiają się w ciele, są więc i językiem ciała. Tę wiedzę posiadam ponad 20 lat i z ekscytacją rozczytuję się w publikacjach naukowych doktora Dispenzy, dzięki któremu mogę wesprzeć swoje doświadczenie tak wybitnym autorytetem. Przytacza on m.in. odkrycie nowej nauki psychoneuroimmunologii:

„Każda myśl wywołuje reakcję biochemiczną w mózgu. Mózg następnie uwalnia sygnały chemiczne, które wysyłane są do organizmu, gdzie działają jak >posłańcy myśli<. Myśli wywołujące produkcję substancji chemicznych w mózgu umożliwiają ciału odczucie tego, jak myślałeś. Każda myśl zatem skutkuje produkcją substancji chemicznej odpowiadającej danemu odczuciu w ciele. Tak więc gdy przejawiasz szczęśliwe, inspirujące albo pozytywne myśli, twój mózg produkuje substancje chemiczne, które sprawiają, że czujesz się radosny, zainspirowany i podbudowany. Gdy np. myślisz o czekającym cię przyjemnym przeżyciu, mózg natychmiast produkuje neuroprzekaźnik zwany dopaminą, który aktywuje mózg i ciało w oczekiwaniu na to przeżycie i sprawia, że zaczynasz czuć się podekscytowany. Gdy zaś przejawiasz nienawistne, gniewne bądź umniejszające cię myśli, mózg produkuje substancje zwane neuropeptydami, na które ciało adekwatnie reaguje. Odczuwasz wtedy nienawiść i gniew, i masz niskie poczucie wartości. Twoje myśli natychmiast się materializują. Gdy ciało reaguje na myśl odczuciem, inicjuje tą reakcję mózgu. Mózg stale monitoruje i ocenia status organizmu, zauważa, że ciało ma konkretne odczucia. W reakcji na nie, mózg generuje myśli, które wywołują produkcję >posłańców chemicznych< – zaczynasz myśleć tak, jak się czujesz. Myśl wywołuje uczucie, po czym uczucie wywołuje myśl – i tak w kółko.”²⁶

²⁶ Ibidem, s.72

Dispenza dużo miejsca poświęca interakcjom myśl ->emocja ->myśl. Zasada ta funkcjonuje w życiu rzeczywistym jak i w życiu fikcyjnej postaci scenicznej, granej jednak, przez realnego człowieka - aktora. W ciele ludzkim, dzięki myślom, powstają konkretne stany emocjonalne, które determinują nasze zachowania. Tak oto, mechanizm pracy nad fikcyjną rolą teatralną, przypadkowo został opisany przez naukowca, który 20 lat zgłębiał procesy zachodzące w umyśle człowieka.

„Im dłużej przejawiamy te same myśli, które wywołują produkcję tych samych substancji, które z kolei wywołują te same odczucia w ciele, tym bardziej myśli nas fizycznie modyfikują. W ten sposób w zależności od rodzaju myśli i uczuć tworzymy samopoczucie. To o czym myślimy oraz energia – czyli intensywność – tych myśli bezpośrednio wpływają na nasze zdrowie, podejmowane decyzje i ostatecznym rozrachunku - jakość życia.”²⁷

Wiele dni mojego życia poprzez role tragiczne/psychologiczne spędziłam w poczuciu nieszczęścia, niepokoju, obaw, smutku, zazdrości, gniewu, żalu, przykrości. Długotrwałe myślenie i odczuwanie postacią, odbijało się na moim samopoczuciu. Nie mogłam jednak się do tego przyznać, nawet przed samą sobą, ponieważ było to „nieprofesjonalne”.

Trywializując - muszę wkładać do swego umysłu „złe myśli”, skoro są myślami postaci przeze mnie granej. Nauka nazywa to tworzeniem nowych obwodów neuronowych.

„Sieci neuronowe, to pojedyncze grupy neuronów współpracujących ze sobą niezależnie od funkcjonowania mózgu jako całości. Za ich pomocą można również wyjaśnić, jak mózg się zmienia wraz z każdym nowym doświadczeniem, jak powstają różne rodzaje wspomnień, jak rozwijają się umiejętności, jak demonstrowane są świadome i nieświadome zachowania i działania, a nawet jak przetwarzane są wszelkie formy informacji sensorycznych. Sieci neuronowe wyjaśniają, jak się zmieniamy na poziomie komórkowym.”²⁸

Dispenza ponad 20 lat prowadził badania nad możliwościami mózgu. Między innymi przeprowadził ćwiczenia mentalne, które polegały na wielokrotnym powtarzaniu myśli na temat jakiejś czynności bez jej fizycznego wykonywania. Dowiódł, że samo myślenie na temat wykonywania czynności fizycznej oprócz zmian w mózgu, zmienia również ciało.

Neuroplastyka to nauka, która dowodzi, że mózg zmienia się stosownie do każdego doświadczenia, każdej myśli, nowych umiejętności i nowej wiedzy. Badacze gromadzą

²⁷ Ibidem, s.73

²⁸ Ibidem, s.78

dowody, że mózg - jego elastyczność i plastyczność nie są zależne od wieku.

„Neuroplastyczność mózgu to jego zdolność przekształcania się i reorganizacji w życiu dorosłym. Np. wybitni skrzypkowie mają mocno rozbudowaną korę czuciową – obszar mózgu odpowiedzialny za zmysł dotyku. Dotyczy to jednak palców tylko lewej ręki, które poruszają się po podstrunnicy. Naukowcy porównali dwie półkule mózgu, kontrolujące zmysł dotyku skrzypków po obydwu stronach ciała. Okazało się, że obszar związany z palcami lewej ręki był powiększony, natomiast w prawej miał normalny rozmiar.” Aktorzy są również żywym przykładem neuroplastyczności mózgu. Z kolei neuronauka na nowo zdefiniowała umysł - *„umysł to mózg w działaniu.”*

Aby umysł mógł istnieć mózg musi żyć. *„Mózg nie jest więc umysłem; jest przyrządem fizycznym, za pośrednictwem którego umysł się przejawia. Zdrowy i prawidłowo funkcjonującym mózgu sprzyja zdrowemu umysłowi. Mózg to biokomputer składający się z trzech niezależnych struktur anatomicznych, za pomocą których wytwarza odmienne aspekty umysłu. Umysł to skutek działania mózgu, koordynującego impulsy myślowe za pośrednictwem swych różnych obszarów i podstruktur. Istnieją różne stany umysłu, ponieważ potrafimy łatwo zmieniać sposób jego funkcjonowania.[...] zgodnie z aktualną definicją neuronauki umysłu to zatem nie mózg, lecz jego produkt. Umysł to efekt aktywności mózgu. Umysł to ożywiony mózg. Bez mózgu nie ma umysłu.”*²⁹

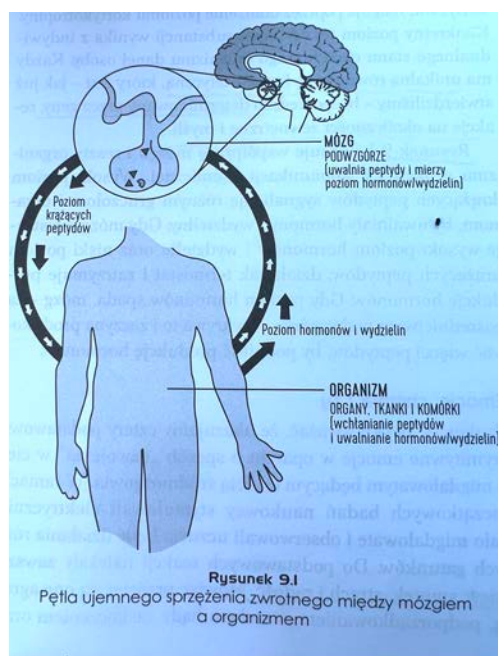
Powrócę do myśli, która zawsze ma podłoże emocjonalne. Nasze myśli kierujemy w przeszłość lub przyszłość. Nie myślimy: „o - siedzę”, „o - myję ręce”, po prostu to robimy. Tak więc albo tkwimy myślami w przeszłości albo w przyszłości. Kiedy je przywołujemy pojawiają się związane z nimi emocje. *„Gdy wracamy do wspomnień odnoszących się do ludzi, miejsc, rzeczy, punktu w czasie, zdarzeń oraz ich emocjonalnych powiązań, aktywujemy niezależne sieci neuronowe, w których są przechowywane. Wówczas ramy umysłu powodują wytwarzanie licznych substancji – zarówno w szczelinach synaptycznych jak i przez podwzgórze, będące częścią śródmózgowia – które stymulują mózg i resztę organizmu. Każda myśl ma własną sygnaturę chemiczną. W rezultacie myślenie staje się odczuwaniem – w istocie każda myśl to uczucie. Robimy to stale i nieświadomie.”*³⁰ Dispenza wspina się opisuje uzależnienie od myśli. Uzależnienie jest czymś, czego nie potrafimy przestać robić. Dla mnie odkryciem było iż, poprzez wzbudzanie jakiejś myśli, produkujemy substancje, które wywołują uczucia i inne reakcje w ciele.

To, co mnie zaintrygowało i czego nie znałam, to szlak produkcji substancji i ich rozprowadzanie wewnątrz organizmu. *„Organizm przyzwyczaja się do poziomu substancji krążących we krwi, otaczających komórki i zalewających mózg. Gdy przejawiamy myśl,*

²⁹ Ibidem, s.94

³⁰ Ibidem, s.380

neuroprzekaźniki wkraczają do akcji w szczelinach synaptycznych, wzbudzając sieci neuronowe związane z konkretną koncepcją lub wspomnieniem. Każde wspomnienie ma komponent emocjonalny, który odtwarzany jest przez peptydy. Część śródmózgowia zwana podwzgórzem produkuje mnóstwo różnych peptydów. Pod wpływem każdej przejawianej myśli, odczuwanej emocji, wykorzystuje peptydy w celu wytworzenia odpowiedniej sygnatury chemicznej. Dlatego śródmózgowie nazywane jest mózgiem emocjonalnym. On odpowiada za chemiczny aspekt seksualności, kreatywności i rywalizacji. Mózg emocjonalny odpowiada za produkcję substancji inicjujących reakcje emocjonalne i myśli. Gdy chemiczna myśl znajduje się w krwiobiegu, mobilizuje ona organizm, podobnie jak kortykotropina czyni to z nadnerczami i produkcją glikokortykosteroidów (kortyzolu) i komunikuje się za pomocą pętli ujemnego sprzężenia zwrotnego, by zadbać o odpowiedni poziom niezbędnych substancji w mózgu i komórkach reszty organizmu.”³¹



Rys 1. Współpraca mózgu i reszty organizmu w regulacji komunikacji chemicznej

Źródło: J. Dispenza, Jak przeprogramować swój mózg, Białystok 2022, s.389

Dzięki nauce zrozumiałam chemiczne mechanizmy uzależnienia od własnych myśli. Wszystkie wspomnienia mają podłoże emocjonalne. Wszystkie myśli, które przywołujemy pojawiają się wraz z emocjami. Kiedy wspominam pracę nad różnymi spektaklami pojawiają się emocje związane z sytuacjami, z ludźmi, z przedmiotami i wówczas „aktywujemy niezależne sieci neuronowe, w których są przechowywane. Umysł wytwarza liczne substancje w szczelinach synaptycznych i przez podwzgórze, które stymulują

³¹ Ibidem, s.389

mózg i reszty organizmu. Każda myśl ma własną sygnaturę chemiczną. W rezultacie myślenie staje się odczuwaniem; w istocie każda myśl to uczucie. Robimy to stale i nieświadomie.”³²

Człowiek jest istotą chemiczną. Jesteśmy zależni od biochemii naszego organizmu. Dispenza podkreśla, że *„za każdym razem gdy wzbudzamy jakąś myśli, produkujemy substancje, które wywołuje uczucia i inne reakcje w ciele. Organizm przyzwyczaja się do poziomu substancji krążących we krwi, otaczających komórki i zalewających mózg. Każde zaburzenie regularnego, stałego i komfortowego poziomu charakterystyki chemicznej organizmu skutkuje poczuciem dyskomfortu. Zrobimy wszystko świadomie i podświadomie w oparciu o samopoczucie, by przywrócić równowagę chemiczną do której jesteśmy przyzwyczajeni.”³³*

W kontekście tej wiedzy zrozumiałam, że jestem uzależniona od tragiczno/psychologicznych ról, a raczej chemii ich emocji, ponieważ takie role są moim doświadczeniem. W ten sposób uczucia determinują podświadome życiowe wybory. *„W każdej reakcji chemicznej organizmu, podwzgórze monitoruje ilość krążących peptydów. Konkretny poziom tej czy innej substancji wynika z indywidualnego stanu chemicznego organizmu danej osoby. Każdy ma unikalną równowagę homeostatyczną, która jest bezpośrednio determinowana przez geny, reakcje na okoliczności zewnętrzne i myśli. A wysoki poziom krążących peptydów sygnalizuje gruczołom i organom by uwalniały hormony i wydzieliny. Gdy mózg rejestruje wysoki poziom tych hormonów i wydzielin i niski poziom krążących peptydów zatrzymuje produkcję hormonów. Gdy poziom hormonów spada, mózg wykrywa to i zaczyna produkować więcej peptydów by podnieść produkcję hormonów.”³⁴* Jeśli większość mojego życia podtrzymuję wysoki poziom peptydów związany z traumą, wówczas w procesie podziału komórkowego, te komórki reagują na wysokie ich zapotrzebowanie. Dlatego komórka uwrażliwiona na dużą ilość peptydów traumy dzieli się tą jej inteligencją, aktualizuje kolejne pokolenia komórek, by sprostały wymaganiom pochodzącym z mózgu. Dispenza nazwa to regulacją w górę. *„Jeżeli owa regulacja będzie zachodziła często, organizm zacznie myśleć za nas i przejmie rolę umysłu. Będzie pożądał tej samej wiadomości, którą dotąd otrzymywał, by podtrzymać aktywność komórek, będzie stale potrzebował >działki< na poziomie komórkowym, by zachować chemiczną ciągłość. [...] Komórki nerwowe stają się chemicznie znieczulone, dlatego potrzebują więcej substancji, by osiągnąć odpowiedni próg działania. Inaczej mówiąc musimy mocniej reagować, bardziej się martwić albo mocniej irytować. Mózg domaga się silniejszych uczuć, ponieważ receptory były nadmiernie stymulowane i stały się znieczulone.*

³² Ibidem, s.384

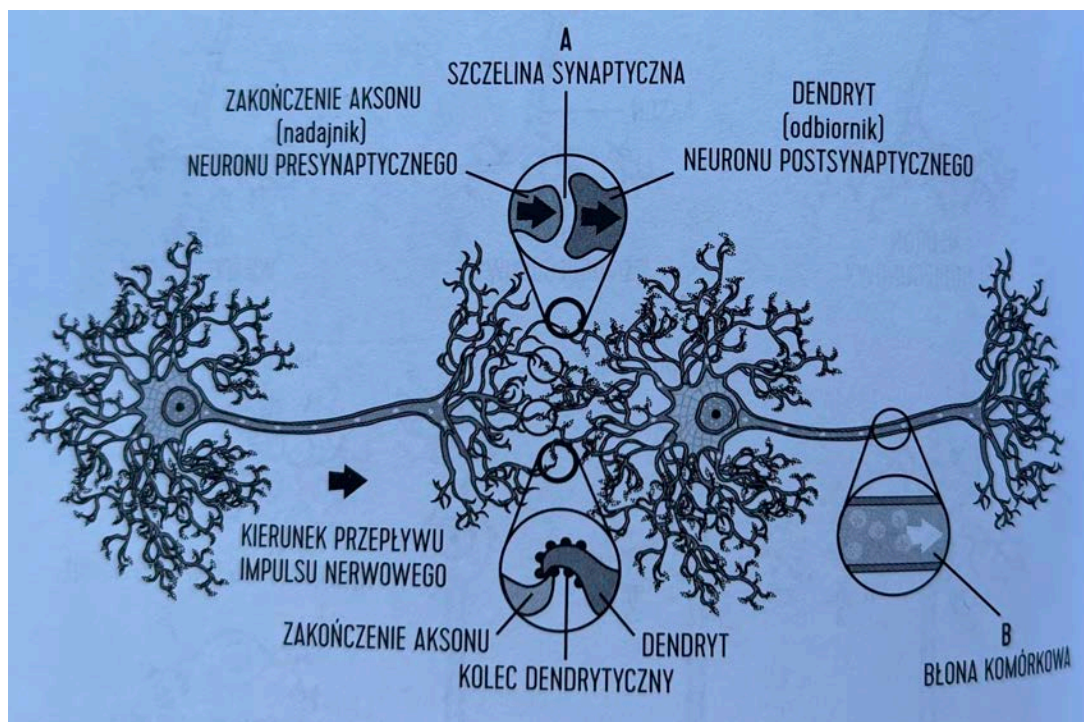
³³ Ibidem, s.388

³⁴ Ibidem, s.390

Podobny cykl zachodzi wśród genów: jeśli komórki otrzymują te same sygnały chemiczne wynikające z tych samych stanów emocjonalnych, geny zaczynają się zużywać. Gdy DNA jest nadużywane, komórki zaczynają na jego podstawie produkować gorsze białka. A ponieważ składamy się z białek, to zdrowie i długowieczność zależy od ich dobrej jakości. Jeżeli produkujemy te same peptydy w wyniku rutynowych postaw i powtarzalności uczuć, to komórki nie dostają nowych sygnałów, aby wywołać ekspresję nowego genu. I tak powtarzając te same myśli, które wiążą się z powtarzalnymi stanami emocjonalnymi pod wpływem doświadczeń, doprowadzamy do uszkodzenia DNA. Wszystkie stany emocjonalne są przejawem sposobu postrzegania rzeczywistości i siły uzależnienia.”³⁵

Część wiedzy, której użyłam w cytatach potwierdza moje wnioski dotyczące grania destrukcyjnych i traumatycznych ról takich jak Nadine w „Róży Jerychońskiej”. Ciągłość chemiczna stanów emocjonalnych, które muszą utrzymywać nawet przez wiele lat i odczuwać wciąż te same emocje, skutkuje destrukcyjnymi myślami, które niestety sama wywołuję. To ja zmuszona jestem wydawać polecenia produkcji substancji, które decydują o moim zdrowiu.

„Ekspresja białek równa się zdrowiu organizmu, dlatego nastawienie i panowanie nad myślami mają bezpośrednie przełożenie na stan zdrowia.”³⁶



Rys.2. Szczelina synaptyczna

Źródło: J. Dispenza, Jak przeprogramować swój mózg, Białystok 2022, s.116

³⁵ Ibidem, s. 395-396

³⁶ Ibidem, s.403

3. Energia

Każdy z nas indywidualnie rozumie to pojęcie ze względu na swoją wiedzę i doświadczenie. Często dostawałam od reżyserów irracjonalne polecenia: np. „teraz płacz”. Dlaczego? Przecież nie wynika to z tekstu. Dialog i dramaturgia nie są tak skonstruowane, aby w tym momencie płakać. Takie były moje myśli, ale ponieważ zawodowy aktor jest pokorny, zdyscyplinowany i potrafiący sprostać oczekiwaniom reżysera, pozostały tylko myślami. Kolokwialnie ujmując: „nie myśleć tylko grać”!

Na początku drogi zawodowej, w takich sytuacjach „traumatyzowałam swoją wrażliwość”, czyli używałam traum z mojego młodego życia, do wywołania emocji, aby spełnić polecenie reżysera. Ten sposób, jak wiemy dzięki Dispenzie, rozłożony w czasie, może być wysoce niebezpieczny dla psychiki człowieka, a drogi neuronowe przebiegane setki razy podczas prób i spektakli ulegają automatyzacji, co niszczy indywidualną wrażliwość.

Poszukiwania np. metody płaczu na zawołanie, doprowadziły mnie do wytworzenia w sobie umiejętności budowania drugiego, niezależnego od wymagań reżysera, strumienia myśli danej postaci. Myśli te płyną równoległe do zdarzeń i emocji z nimi związanych, ale wyrażają się energią. Kiedy jestem zmuszana do grania tego, czego życzy sobie reżyser, włączałam swój kod – energię.

Medytuję wiele lat. Metoda, którą w sobie wypracowałam, często pozwala mi szybko wejść w pole wszechobecnej świadomości. Dispenza nazywa je polem kwantowym. Tam moja energia się regeneruje, wzmacnia i napełnia miłością. Najbardziej lubię „grać energią”. Jest to projektowanie myśli, które rodzą emocje, a te z kolei są przeze mnie kontrolowane. Przeze mnie czyli przez moją świadomość. Świadomość przetwarza emocje – ich nasycenie, poziom z którego pochodzą i ich użyteczność dla postaci i relacji z innymi postaciami. Świadomość jest wszechobecna - z pola medytacji. Stąd wiem, że mam w „banku emocji” nieskończoność ich wyrazu i nasycenia. Moje doświadczenie grania energią równoznaczne jest z określeniem Dispenzy, iż jesteśmy istotami energii, istotami światła. Dzięki nowym technologiom (PET-pozytonowa tomografia emisyjna, fMRI-funkcjonalny rezonans magnetyczny, SPECT-tomografia emisyjna pojedynczych fotonów) naukowcy badają umysł dokładniej niż kiedykolwiek wcześniej w historii neuronauki. Te

nowoczesne techniki obrazowania mózgu umożliwiają jego badania i obserwacje w działaniu.³⁷

Neurony to komórki nerwowe w żywym mózgu człowieka. Przetwarzają informacje i przesyłają je do innych neuronów. Są jedynymi komórkami organizmu, które bezpośrednio komunikują się ze sobą za pomocą impulsów elektrochemicznych. Wymieniają więc informacje elektrochemiczne z różnymi częściami mózgu.

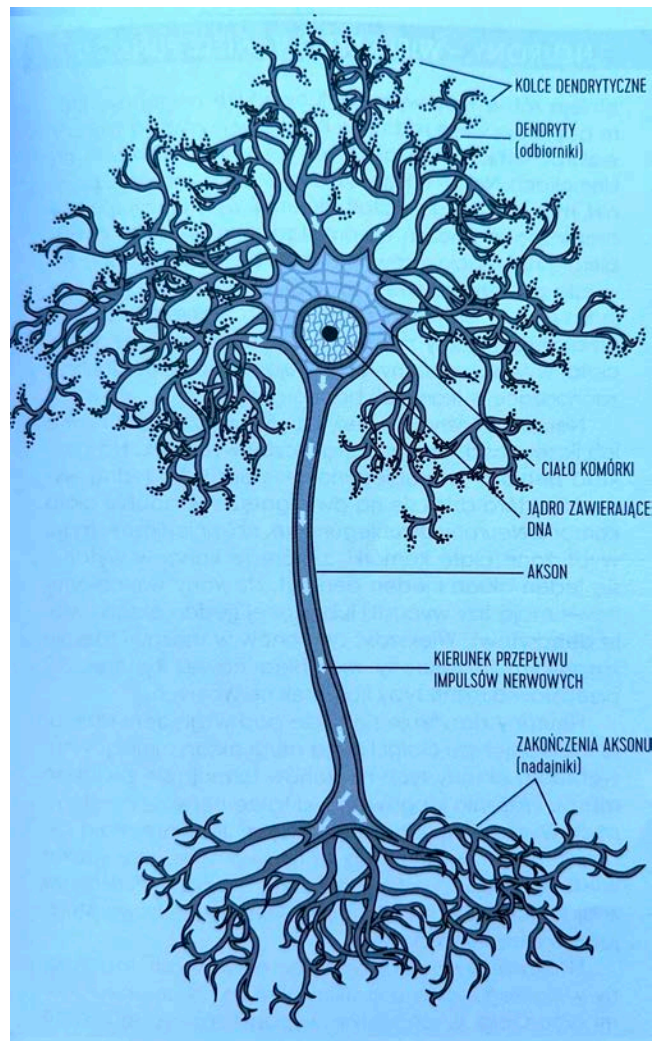
„Neurony czuciowe (sensoryczne) wysyłają do mózgu informacje środowiska zewnętrznego (zmysły) i wewnętrznego (ból, łaknienie, pragnienie, temperatura). Neurony ruchowe nieustannie wysyłają impulsy elektrochemiczne z mózgu przez rdzeń kręgowy do całego ciała, dopasowując jego ruchy do powziętego w myślach planu działania.”³⁸ Neurony te ciągną się od mózgu do rodzenia kręgowego i osiągając długość 90 cm. Właśnie te komórki nerwowe przeorganizowują się podczas pracy nad rolą, tworząc sieć, która kształtuje indywidualne cechy postaci i jej zachowania. Mam wrażenie, że mój mózg posiada osobne sieci, w których istnieją skonstruowane w ciągu 28 lat zachowania postaci dramatycznych przeze mnie stworzonych. *„Odrobina tkanki mózgowej, wielkości ziarenka piasku, zawiera około 100 000 neuronów. Są tak ciasno upakowane, że kawałek tkanki mózgowej i w wielkości małego kamyczka zawiera tyle neuronów, że gdyby ułożyć je w postaci łańcucha, jeden obok drugiego miałby długość około 3 km. Cały mózg zawiera blisko sto miliardów neuronów (100 000 000 000). Abyś mógł sobie uzmysłwić jak potężna to liczba, wyobraź sobie, że gdybyś miał policzyć od 1 do 100 000 000 000, biorąc jedną liczbę na sekundę, liczenie zajęłoby ci 3171 lat.”³⁹*

Pamiętamy z biologii w liceum, że neuron składa się z aksonu i dendrytów. Akson posiada jądro zawierające DNA i rozgałęzienia dendrytów. Żywe neurony są elastyczne i amorficzne. Komunikują się ze sobą właśnie za pomocą aksonów i dendrytów. Aksony wysyłają sygnały elektrochemiczne do innych neuronów, a dendryty je odbierają od innych neuronów. Dendryty odbierają informacje od zakończeń aksonu innego neuronu, a następnie przesuwiają je w dół do własnych zakończeń aksonu, które z kolei połączone są z dendrytami kolejnego neuronu. Ten przepływ jest nieprzerwany! Każdy neuron otacza błona plazmatyczna grubości 8 nanometrów (niewidzialna pod mikroskopem).

³⁷ dr J. Dispenza, *Jak przeprogramować swój mózg*, przeł. J. Poznański, Studio Astropsychologii, Białystok 2022, s. 95-96

³⁸ Ibidem, s.111

³⁹ Ibidem, s. 110



Rys.3. Budowa neuronu

Źródło: J. Dispenza, Jak przeprogramować swój mózg, Białystok 2022, s.113

„Jon, to atom posiadający ładunek elektryczny, wynikający z uzyskania lub utraty elektronu na zewnętrznej powłoce elektronowej. Jony generują sygnały elektryczne, za pomocą których komórki nerwowe się komunikują. Błona komórkowa neuronu jednej jony przepuszcza, inne zatrzymuje. Najbardziej interesują nas jony sodu i potasu mające ładunek dodatni oraz jony chloru, mające ładunek ujemny. Gdy neuron jest w stanie spoczynku, czyli nie jest pobudzony, wewnętrzna powierzchnia błony komórkowej ma ładunek ujemny w stosunku do otoczenia,⁹ ponieważ wewnątrz błony komórkowej znajduje się mniej jonów dodatnich niż na zewnątrz komórki. Gdy zaś neuron zostaje aktywowany czyli pobudzony, błona komórkowa natychmiast przepuszcza więcej jonów, przez co jej wewnętrzna powierzchnia zmienia ładunek z ujemnego na dodatni. Ten przepływ jonów trwa kilka milisekund, ale to wystarczy do wywołania prądu elektrycznego zwanego potencjałem czynnościowym, który przepływa w dół aksonu. Gdy komórka nerwowa osiąga próg ładunku elektrycznego dochodzi do błyskawicznej wymiany cząsteczek posiadających ładunek elektryczny, które przepływają wzdłuż błony

komórkowej do zakończeń aksonu. Powstały potencjał czynnościowy to tzw. impuls nerwowy. [...] gdy bodziec jest silny by pobudzić neuron powstanie samoczynne impuls elektryczny, to znaczy taki którego nie można zatrzymać dopóki nie dotrze do zakończenia aksonu. Prąd elektryczny przepływa przez akson w pojedynczym impulsie, dopóki cały impuls nerwowy się nie rozładuje.[...] Potencjał czynnościowy, trwające 0,001 s przepływa przez akson z prędkością 40 kilometrów na godzinę. Gdy impuls nerwowy zaczyna płynąć jego intensywność utrzymuje się aż do końca przepływu.”⁴⁰

Naukowiec bardzo szczegółowo opisuje jak w człowieku powstaje prąd elektryczny – energia, która przepływa z mózgu do całego ciała. Człowiek emituje energię. Jak więc udowodnić, że na scenie gram energią? Jak ją zmierzyć? Odpowiedź jest również zapisana przez Dispenzę: „Wymiana jonów między środowiskiem zewnętrznym a wewnętrznym komórki nerwowej (potencjał czynnościowy) powoduje powstanie pola elektromagnetycznego. I podczas aktywności mózgu aktywowane jest 1 000 000 neuronów jednocześnie. przez co powstaje możliwe do zmierzenia pole elektromagnetyczne. Badanie EEG rejestruje właśnie te pola elektromagnetyczne. Komórki nerwowe, pobudzone zbiorowo w mózgu produkują różne rodzaje pól elektromagnetycznych, wskazujących na różne stany umysłu. Naukowcy wykorzystujący EEG mogą nawet korelować wzmożoną aktywność tych pól elektromagnetycznych z konkretnymi obszarami mózgu, odpowiadającymi za różne procesy myślowe.”⁴¹

Nauka w dokładny sposób opisuje przepływ informacji między neuronami. Dla mnie bardzo istotny jest fakt, że człowiek emituje różne rodzaje pól elektromagnetycznych wskazujących różne stany umysłu. To jest dowód grania energią. A mój stan umysłu wysyła pole elektromagnetyczne, a umysł i jego myśli wytwarzają chemię w organizmie; jestem więc polem elektromagnetycznym i wysyłam energię do drugiego człowieka – aktora. Pola elektromagnetyczne wielu aktorów przenikają się, wysyłają informacje i je odbierają, tworząc dzięki temu wspólne pole elektromagnetyczne, które staje się energią charakterystyczną dla danej sceny czy spektaklu.

„Kiedy ludzie zbierają się, aby wspólnie pracować, należy mówić, bynajmniej nie w sensie przenośnym, o grupowym ilorazie inteligencji, ogólnej sumie zdolności i umiejętności wszystkich wchodzący w skład tej grupy osób. Poziom wykonania zadania, jakość uzyskanego produktu zależą od wysokości tego ilorazu. Okazuje się, że najważniejszym elementem inteligencji grupowej jest nie tyle przeciętny iloraz inteligencji jej członków, a iloraz inteligencji emocjonalnej. Decydujący wpływ na wysokość ilorazu inteligencji grupowej mają panujące w grupie stosunki. To właśnie umiejętność harmonijnego kształtowania stosunków

⁴⁰ Ibidem, s. 118-119

⁴¹ Ibidem, s. 119

między członkami grup sprawia, że jeden zespół jest utalentowany, pracuje wydajniej i odnosi sukcesy, a drugi - którego członkowie nie ustępują talentem ani umiejętnościami członkom pierwszego – ma marne wyniki.”⁴²

Dlatego bardzo ważne dla mnie są spotkania z ludźmi na poziomach świadomości >**prawdy**<. Myśl sztuki i wytworzone pole elektromagnetyczne zawsze mają swój charakter. W „Róży Jerychońskiej” jest on mroczny, pesymistyczny w związku z tym odpychający. Nie ma w nim światła – dającego wzniosłą energię wzrastania. Cel wystawienia sztuki jest szczytny w samej idei wybudzenia społeczeństwa z biernej postawy i nasączenia go wiedzą, ale przytłoczony gęstymi emocjami fałszu i zła.

⁴² D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, przeł. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2007, s.254

4. Świadomość

Świadomość jest wiedzą, wiedza zaś świadomością.

„Świadomość musi być obecna, jeżeli uczucia mają wpłynąć na przeżywający je podmiot w sposób, który wykracza poza „tu i teraz”. Znaczenie faktu, iż ostateczne konsekwencje ludzkich emocji i uczuć zasadzają się na świadomości, nie było wystarczająco doceniane. Emocje powstały prawdopodobnie w toku ewolucji, zanim nastąpiła świadomość i pojawiają się u każdego z nas jako wynik działania induktorów, których często świadomie nie postrzegamy. Z drugiej strony uczucia wywierają swoje ostateczne i długotrwałe piętno dopiero na scenie świadomego umysłu.”⁴³

Antonio Damasio w swojej wieloletniej pracy badawczej podzielił świadomość na **>rdzenną<** i **>rozszerzoną<**. *„Świadomości rdzenna zapewnia organizmowi poczucie samego siebie w jednej chwili i w jednym miejscu, tu i teraz. Jest prostym zjawiskiem biologicznym, ma jeden poziom organizacji i stabilna jest w całym okresie życia organizmu. Nie jest jedynie cechą ludzi.”⁴⁴*

Druga świadomość, to świadomość rozszerzona, w której są liczne poziomy i stopnie. *„Zapewnia organizmowi wyszukane poczucie samego siebie jako tożsamości i osoby, poczucie miejsc, w których w danym punkcie swojej indywidualnej historii przybywa, w wysokim stopniu świadomie przeżytej przeszłości i antycypowanej przyszłości, a także zainteresowanie światem. Jest zjawiskiem złożonym, o kilku poziomach organizacji, ewoluującym całe życie organizmu.”⁴⁵*

Damasio zaznacza, że świadomość tworząc umysłowe wzorce danego obiektu/ obrazu wytwarza poczucie „ja” w tak zwanym „oknie poznania”. Z kontekstu jego wywodu wynika, że aby zrozumieć to co czytamy, w umyśle pojawia się coś, co sprawia, że to właśnie ja czytam i rozumiem. Jest to pewnego rodzaju obecność, która jest cicha i ledwo uchwytana. Świadomość na pewno żyje od chwili przebudzenia po moment zapadnięcia w sen. Jest zjawiskiem osobistym, ponieważ myśli i emocje które obserwuje są indywidualne. Neurologia wraz z neuropsychologą odkryły, iż proces świadomości można powiązać z funkcjonowaniem określonych rejonów i systemów mózgu. Damasio nazwa to *„otwarcie wrót do odkrycia struktur neuronowych odpowiedzialnych za tworzenie*

⁴³ A. R. Damasio, *Tajemnica świadomości*, przeł. Maciej M. Karpiński, Rebis, Poznań 2000, s.45

⁴⁴ Ibidem, s.25

⁴⁵ Ibidem, s. 25

świadomości.” Oznacza to, że nauka jest coraz bliżej odkrycia i zwrotnego dotknięcia palcem Boga. Dotychczas było to nieuchwytnie i niemierzalne w rzeczywistości liniowej.

Obserwuję swoją świadomość odkąd praktykuje zawód aktorki. To właśnie zawód skłonił mnie do przyglądania się i analizowania siebie samej. Przez około 30 lat widzę, jak moja świadomość zmienia się i ewoluuje. Mam wrażenie, że nie ma nawet cienkiej granicy między obserwacją swojej świadomości, a byciem obserwowanym przez świadomość. Moje „ja” zawsze zauważa świadomość, kiedy rodzi się we mnie uczucie tego, czego doświadczam. Najbardziej odkrywczym faktem dla Dispenzy było, że świadomość i emocje nie dadzą się rozdzielić. To najistotniejszy temat jego badań i wniosków. Siedem lat wcześniej Antonio Damasio w swojej książce *„Tajemnica świadomości”* napisał: *„Podmiot przeżywający emocje nie może ich poznać, jeśli nie ma on świadomości. O tym, że czujemy emocje, dowiadujemy się dopiero, gdy odczuwamy, że rozgrywają się one w naszym organizmie.[...] Emocje to zjawisko wywołane przez przejściowe zmiany stanu organizmu i odpowiada prostej definicji uczucia emocji: jest to reprezentacja tej przejściowej zmiany organizmu we wzorcach neuronowych oraz powstających na ich podstawie obrazach. Kiedy obrazom tym towarzyszy pojawiające się moment później poczucie „ja” w akcie widzenia i kiedy są one rozszerzane, stają się świadome. Są to wówczas uczucia uczuć. W reakcjach emocjonalnych nie ma nic ulotnego, nieuchwytnego i nieokreślonego, podobnie jak nie ma nic ulotnego, nieuchwytnego i nieokreślonego w reprezentacjach, które mogą się stać uczuciami emocji. Podłoże uczuć i emocji to bardzo konkretny zbiór wzorców neuronowych w mapach wybranych struktur mózgu.”*⁴⁶

Może gdyby każdy aktor nosił przy sobie czuły aparat rejestrujący jego struktury mózgu, to mapa jego emocji byłaby niepodważalna i wówczas nasze uczucia byłyby faktem - niczym górne „C” u śpiewaka, a w związku z tym nie bagatelizowane subiektywnym odbiorem danego widza. Wracając do słów Damasio - emocje są konkretnym wzorem neuronów, realną chemią i określonym charakterem świadomości.

Owo połączenie emocji i świadomości dla mnie jako aktorki jest bardzo istotne, ponieważ pracuję na umyśle i ciele właśnie poprzez świadomość. Zawsze przyglądałam jej się z ogromnym szacunkiem, a teraz z radością widzę jak moja świadomość poszerzyła się, pogłębiła i ma pragnienie wzrastać. Jest procesem, który nigdy nie ma końca. Jak kamień rzucony w wodę i wytwarzający na powierzchni kręgi w nieskończoność. Dla mnie jest ona dowodem, że nie jesteśmy istotami linearnym, a wielowymiarowymi.

⁴⁶ A.R. Damasio, *Tajemnica świadomości*, przeł. Maciej M. Karpiński, Rebis, Poznań 2000, s. 301, 304

Dzięki świadomości rozszerzonej potrafię przechowywać w umyśle dziesięć ról teatralnych i jednocześnie dbać o higienę i rozwój własnej osobowości.

Pamiętam myśli i uczucie, kiedy będąc dzieckiem zrozumiałam, że mogę być każdym człowiekiem na świecie. Pracując nad zdobyciem różnych umiejętności, mogę być mistrzem w każdej dziedzinie/zawodzie, muszę tylko poświęcić swojemu wyborowi odpowiednią ilość pracy w czasie. Czułam się wolna, czułam, że nic mnie nie ogranicza. Ten rodzaj myślenia przełożył się podczas studiów aktorskich na mój rozwój. Miałam mocne poczucie, że jestem wszystkim i mogę grać wszystko co istnieje na ziemi, mimo fizjologii, która mnie determinuje.

„Kiedy odrywamy swoją uwagę od ciała, stajemy się bezcieleśni i nie mamy już dostępu do zmysłów (ani żadnego z nich pożytku). Kiedy odwracamy uwagę od ludzi w swoim życiu nie mamy już żadnej tożsamości: jako rodzic, partner, rodzeństwo, przyjaciel, a nawet jako przedstawiciel zawodu, grupy religijnej, partii politycznej czy narodowości. Nie mamy rasy, płci, orientacji seksualnej ani wieku. Kiedy odrywamy uwagę od przedmiotów i miejsc w środowisku fizycznym, jesteśmy poza rzeczami i miejscem. W końcu jeżeli odejmiemy swoją uwagę od czasu liniowego, który ma przeszłość i przyszłość, znajdujemy się poza czasem – w chwili obecnej, w której istnieją wszystkie możliwości w polu kwantowym. Ponieważ nie identyfikujemy się już ze światem fizycznym, ani nie jesteśmy z nim związani, nie próbujemy już wpływać na materię za pomocą materii. W bardzo realnym sensie znajdujemy się w ogromnej czerni zunifikowanego pola, w którym nie istnieje materia. Jest to bezpośredni efekt ciągłej pracy nad dotarciem do chwili obecnej. W tym momencie otwierasz swoją uwagę i energię w nieznanne pole poza materią, w którym istnieją wszystkie możliwości – pole składającej się z niewidzialnych częstotliwości niosących informacje lub świadomość.”⁴⁷

Będąc studentką wiedziałam, że daną postać, rzecz, przedmiot, zjawisko muszę zjednoczyć ze swoją świadomością i uchwycić jego energię, tym samym stając się pożądanym obiektem.

Aktor może zagrać absolutnie wszystko, bez ograniczeń płciowych i cielesnych, przy świadomości na minimalnym poziomie 200- który jest linią graniczną między >**siłą**< a >**mocą**<.

Siła jest krótkotrwała i pochłania energię, natomiast **moc** jest samowystarczalna, stała i niezwyknięta. Tak, piszę o rzeczach niematerialnych; do niedawna niemierzalnych, więc trudnych do udowodnienia, Z tym większą radością cytuję naukę: „Wyniki badań doprowadziły do powstania skalibrowanej skali świadomości. Pomimo, że kalibracja tych poziomów może zostać oznaczona numerycznie, aby można je było łatwo rozpoznać i

⁴⁷ J. Dispenza, *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, Studio Astropsychologii, Białystok 2017, s. 136

zrozumieć, odkryto, że tak naprawdę odnoszą się one do obszarów nieuchwytnych dla tradycyjnej nauki. Tymczasowo określa się ją mianem „dynamiki nielinarnej”. Sfery niedualności nie da się opisać kategoriami tradycyjnej matematyki. Obszar niedualistycznej, nielinarnej rzeczywistości okazał się być sferą, którą tradycyjnie określa się jako >duchową<. Moc, kryjąca się za ludzkimi działaniami, pochodzi z tych nieuchwytnych, nieopisywalnych i niezmiernych rzeczywistości, które ustanawiają ludzką motywację, wagę i znaczenie. Dlatego też terminologia opisowa i konceptualizacja linearnego newtonowskiej fizyki oraz jej paradygmat rzeczywistości musiały zostać przekroczone. Mierzalny, namacalny, fizyczny świat okazał się być światem rezultatów, pozbawionym wewnętrznej mocy. Prawdziwa moc zamieszkuje niewidzialne i nielinarne obszary o nieskończonej potędze.”⁴⁸

Przez lata praktyki zawodowej rozwijałam swoją świadomość wewnętrzną pracą z uważnością nad analizą wszelkich zjawisk i procesów zachodzących we mnie i w zewnętrznym świecie. Poszukiwałam dowodów naukowych, chcąc potwierdzić mój duchowy rozwój, aby własne ego nie ściągało mnie w próżność czy samozadowolenie.

Świadomość, energia, duch ludzki, to składowe piękna ludzkiej Jaźni, których nie zobaczą na scenie jak ciała ludzkiego, emocji smutku we łzach, kostiumu czy scenografii. I tu pojawia się problem w pracy zawodowej, ponieważ aktorzy, reżyserzy i realizatorzy posiadają świadomość na różnych poziomach jej rozwoju. We wstępie wspomniałam o wybitnym psychiatrze i naukowcu Davidzie Hawkinsie, który całe życie poświęcił na podnoszenie ludzkiej świadomości. Wykorzystał on, stosowany w diagnostyce przez klinicystów test mięśniowy.

„Stwierdzono, że reakcja mięśni ciała na bodziec użyty w teście była zdeterminowana przez podstawową jakość samej świadomości, która potrafi natychmiast reagować na obecność >prawdy< przez wzmocnienie, dając tym samym twierdzącą odpowiedź. Brak prawdy jest sygnalizowany przez słabość, odpowiedź brzmiącą >nie<. Badania tego powtarzalnego zjawiska były przeprowadzone na tysiącach osób ze wszystkich środowisk przez ponad 20 lat i potwierdzone przez zespoły badaczy. Ustalono, że reakcja na test mięśniowy odróżniała czynniki sprzyjające od destrukcyjnych. Test okazał się przydatny w diagnostyce przy identyfikacji chorób fizycznych i wyborze właściwej metody leczenia. Wydarzyło się to w latach siedemdziesiątych i doprowadziło do rozwoju zupełnie nowej dziedziny klinicznej, której praktycy otwierali szkoły kinezylogii oraz kinezylogii stosowanej. Zainteresował się nimi psychiatra dr John Diamond, który przeniósł badania na nowy poziom i zaczął wykorzystywać reakcje mięśniowe w badaniu ludzkich postaw, emocji, systemów wierzeń, muzyki, dźwięków i symboli. To była ta zapowiedź powstania kinezylogii behawioralnej. Kolejnym krokiem było wykorzystanie reakcji na testy mięśniowe do sklasyfikowania oraz numerycznego skalibrowania poziomów świadomości i ich klasycznego rozwarstwienia - podobnie jak

⁴⁸ D.R. Hawkins, *Oko w oko z jaźnią*, przeł. K.Dumińska, Virgo, Warszawa 2014, s.35-36

uznanych poziomów rozwoju duchowego, akceptowanych we wszystkich kulturach dokonały filozoficzne i duchowe tradycje. Okazało się, że te rozwarstwione poziomy można skalibrować logarytmicznie. W ten sposób wylonila się użyteczna skala świadomości, która koreluje i w istocie ilustruje całą historię człowieka. Odkryto, że na arbitralnej skali wartości od jeden do tysiąca, wszystko co znajduje się poniżej poziomu 200 jest negatywne, przeciwne życiu, fałszywe i powszechnie odbierane jako destrukcyjne. Świadomość mogła zatem odróżnić prawdę od fałszu co było najważniejszym odkryciem.”⁴⁹

	Poziom	Log	Stan umysłu
↑ poziomy prawdy	Oświecenie	700-1000	niedający się opisać
	Pokój	600	błogość, ekstaza
	Radość	540	pogoda ducha
	Miłość	500	pochwała istnienia
	Rozsądek	400	zrozumienie
	Akceptacja	350	wybaczenie
	Ochota	310	optymizm
	Neutralność	250	zaufanie
	Odwaga	200	aprobata
↓ poziomy fałszu	Duma	175	pogarda
	Złość	150	nienawiść
	Pożądanie	125	pragnienie
	Strach	100	niepokój
	Żal	75	ubolewanie
	Apatia	50	rozpacz
	Wina	30	obwinianie
	Wstyd	20	upokorzenie

Rys.4. Poziomy świadomości na skali logarytmicznej

Źródło: D.R.Hawkins, *Rzeczywistość, duchowość a człowiek współczesny*, VIRGO, W-wa 2022 s.386

Ludzie są na różnych poziomach świadomości, która rozwija się automatycznie dzięki nabyciu nowych informacji, przeanalizowaniu ich i zintegrowaniu. Każda nowa informacja usprawnia proces zrozumienia. Im większy zespół artystów pracujących nad danym dziełem, tym większa trudność w rozumieniu się i zbudowaniu relacji. Oczywisty jest fakt, że są oni na różnych poziomach świadomości: niższych i wyższych.

⁴⁹ Ibidem, s. 33-35

Oznacza to, że aktorzy będący na wyższych poziomach świadomości muszą zejść w niższe wibracje własnej energii, by móc porozumieć się z aktorami na niższych poziomach świadomości.

Dlaczego muszą zejść? Ponieważ mimo poziomów nas różniących, ról, które przecież również posiadają konkretne – odmienne wibracje (często niższe od aktora nad nimi pracującego); konfliktów, które są podstawą akcji dramatycznej, musimy szukać dialogu i budować dobre relacje. *„Świadomość to zjawisko całkowicie osobiste, które przejawia się jako część równie osobistego procesu, rozgrywającego się z perspektywy pierwszej osoby, którą zwiemy umysłem. Świadomość i umysł są jednak blisko powiązane z zachowaniami zewnętrznymi, tak iż mogą być obserwowane przez osoby trzecie. Zjawiska te - umysł, świadomość w umyśle i zachowania - są wspólne dla nas wszystkich i wszyscy dobrze wiemy, że są w jakiś sposób skorelowane, po pierwsze stąd, że opieramy się na autoanalizie, a po drugie z racji naszej naturalnej skłonności do analizowania innych ludzi.”*⁵⁰

Aby stworzyć wspólne dzieło artystyczne uwrażliwiamy się na siebie - uważnie słuchamy i szukamy porozumienia. W konsekwencji dopasowujemy się energetycznie, co powoduje, że jeden aktor dostraja się wibracją do drugiego aktora. W rzeczywistości umiejętność pracy z energią swoją i innych jest nieoczywista, ponieważ błogość i udręka jednocześnie potwierdzają dualizm świata, w którym tworzymy. Ta dualistyczna koncepcja dzieląca człowieka na materię i ducha stopniowo zostaje porzucana na rzecz świadomości. Neurony w mózgu przekazują sygnał elektryczny, ale również emitują elektromagnetyczną energię, która przenika przez tkanki. Ta energia niesie informacje w postaci niematerialnej fali. To istnienie pola elektromagnetycznego wytwarzanego przez mózg i ciało jest siedliskiem świadomości i odpowiada za powstanie wolnej woli.

Pamiętając, że człowiek emituje różne pola elektromagnetyczne w zależności od jego stanu umysłu z uważnością rozpoczynam pracę zespołową, przyglądając się sposobom myślenia moich partnerek/ów. W stanie uważności umysł cichnie. Logiczne myślenie zatrzymuje się, zamiast niego jest cisza oraz ciągły, nie wymagający wysiłku rozwój.

Wychodzę z założenia, że jestem powstającym dziełem podczas pracy nad rolą. To organizacja komórek nerwowych czyni mnie tym, kim chcę zostać. Neurologicznie jesteśmy stale zmieniani przez napływające ze świata bodźce, co sprawia, że ciągle włączamy myślenie. Oto, jak Dispenza udowadnia, że energia człowieka jest namacalna:

⁵⁰ A.R. Damasio, *Tajemnica świadomości*, Rebis, Poznań 2000, s.21

„Ta pętla „myślenia<>czucia” wytwarza również mierzalne pole elektromagnetyczne, który otacza nasze ciało. Tak naprawdę nasze ciała ciągle emitują światło – energię lub częstotliwość, które niosą konkretny przekaz, informacje lub intencje (kiedy mówię „światło” nie odnoszę się tylko do światła, które widzimy, ale do wszystkich widm światła – w tym promieni rentgenowskich, fal telefonii komórkowej i mikrofal). W ten sam sposób odbieramy również istotne informacje, które są przenoszone na różnych częstotliwościach. Tak więc stale wysyłamy i odbieramy energię elektromagnetyczną. Kiedy myślimy, te sieci neuronów, które są stymulowane w naszym mózgu, wytwarzają ładunki elektryczne. Kiedy myśli te wywołują również reakcje chemiczne, skutkujące uczuciem lub emocją, jak również kiedy uczucie i emocje napędzają nasze myśli, uczucia te wytwarzają ładunki magnetyczne. Łączą się one z myślami, które tworzą ładunki elektryczne, wytwarzając określone pole elektromagnetyczne równe naszemu stanowi istnienia.”⁵¹ Kiedy aktor jest na scenie doświadczając silnych emocji, jego nie tylko język, ciało ale także energia jest bardzo wyraźnie odczuwalna. Nasza świadomość odczuwa energię drugiego człowieka. Aktor emituje silny sygnał energii, która niesie określone informacje. Wszystkie rodzaje energii są wyczuwalne. Różne emocje wytwarzają różne częstotliwości.

„Częstotliwość kreatywnych, wzniosły emocji takich jak miłość, radość i wdzięczność są znacznie wyższe niż częstotliwość emocji stresu, takich jak strach i złość, ponieważ niosą one różny poziom świadomych intencji i energii.”⁵²

Emocje to energia w ruchu. Skoro więc energia jest częstotliwością, a wszystkie częstotliwości niosą informacje, to w oparciu o nasze myśli i uczucia zawsze wysyłamy i odbieramy informacje. I tak powstaje dialog różnych świadomości. Hawkins świadomość nazywa wszechobecnym i uniwersalnym polem energii, które ma nieskończoną moc i wymiar znajdujące się poza czasem, ma składowe nieliniowe. Według niego nasze ciała to materia, która ewoluuje, tym samym podkreślając wymiar czasu.

Człowiek jako istota nieliniowa subiektywnie postrzega oczywistość liniową, w której żyje. Liniowy spektakl prowadzony jest przez aktora uważną wielowymiarowością świadomości. Spektakle danej sztuki dlatego zawsze są różne, ponieważ ludzka świadomość przy chęci wolnej woli ma zdolności wzrastania i rozwijania się na kolejnych poziomach. Stąd określenia „spektakl dojrzał”, „rolę nabrały wyrazistości”, „aktor stał się wielowymiarowy”.

Dr Hawkins swoje badania rozpoczął w 1975 r. i wykorzystywał, jak napisałam wcześniej, test kinezyjologiczny, badając reakcje mięśni i całego organizmu do sprawdzenia

⁵¹ J.Dispenza,*Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał, Studio Astropsychologii, Białystok 2021, s.90*

⁵² Ibidem, s. 91

negatywnych i pozytywnych bodźców. Mięśnie reagują na emocje – wzmacniają się dzięki pozytywnym, a słabną przez negatywne. Zostają osłabione także przez napięcia psychiczne. Wyczerpująco pisze o tym w swoich książkach „Siła czy moc” oraz „Technika uwalniania”. Tak więc reakcja na test mięśniowy odróżnia czynniki sprzyjające od destrukcyjnych. Dzięki reakcji na test mięśniowy Hawkins sklasyfikował oraz numerycznie skalibrował poziomy świadomości.

Są to sfery niedualistycznej, nielinearnej rzeczywistości, którą tradycyjnie określa się jako duchową. Pragnęłam napisać dysertację, która odnosi się do tych trudno uchwytnych składowych rzeczywistości. Odkrycia wielkiego psychiatry znajdą swojej potwierdzenie u J. Kabat-Zinn, A. Damasio, A. Lowena, J. Dispenzy i innych, którzy rozwijać będą tę dyscyplinę nauki.

Dla mnie najistotniejsze jest to, że każda rzecz we wszechświecie, nawet myśli, wysyłają energię lub wibrację, którą daje się naukowo zmierzyć, a więc potwierdzić jako prawdę. Hawkins pisze również o tym, iż wszystkie zdarzenia mające swoją wibrację, zostają na zawsze zapisane w znajdującym się poza czasem i przestrzenią polu energii świadomości. Tak więc wszystkie próby udane lub nie, wszystkie spektakle, które się zdarzyły pozostawiły trwałe zapis w przestrzeni świadomości. Wszystkie role, które zagrałam wciąż istnieją we mnie i we wszechświecie. A to oznacza, że np. rola umierającej na raka kobiety z „Lwa na ulicy” Judith Thompson; czy zamordowanej przez męża Elfriede w „Z miłości” Petera Turriniego lub ubezwłasnowolnionej Nadine – żony sutenera w „Róży Jerychońskiej” Diany Meheik, istnieją we mnie i we wszechświecie. Pamiętając również dowody naukowe Dispenzy, iż nasze myśli i wytworzona przez nie energia, ściąga na nas tę rzeczywistość, należy dokonywać właściwych wyborów zadań aktorskich. Przez lata praktyki zawodowej czułam, jak tragiczne role zabijają moją energię życiową. Jak pozbawiają mnie dobrego i szczęśliwego życia. Poszukiwałam informacji w świecie nauki, by dzięki odkryciom badaczy- autorytetów, potwierdzić własne doświadczenia zawodowe.

Patrząc na swój dorobek artystyczny jako człowiek z zewnątrz, stwierdziłabym, że moja ścieżka kariery teatralnej jest piękna. Sam „kwiat” ról tragicznych i tych najistotniejszych w historii dramatu. Teraz stwierdzam, że był to tylko pozornie przypadkowy ciąg zdarzeń, w którym kolejne tragiczne role wygenerowane były moim mentalnym zaangażowaniem w poprzednie.

Hawkins wspaniale wyjaśnia to w swoim pierwszym dziele „Siła czy moc”. Postrzegamy świat według sekwencji linearnej, jak kule bilardowe po kolei uderzające w siebie. Ta sekwencja zakłada, że A powoduje B, B powoduje C itd.

Przyczynowość funkcjonuje jednak według innego schematu. Naukowiec nazywa go **>wzorcem atraktorowym ABC<** (ang. *attract* = przyciągać), z którego dopiero powstaje A->B->C. *„ABC to przyczyna, która jest niedostrzegalna. Ona pod wpływem operatorów, które ją przetransformują przynosi rezultat w postaci sekwencji linearnej. Ten linearny ciąg jest widocznym zjawiskiem w obrębie trójwymiarowego świata. Operatory są jednak zarówno dostrzegalne, jak i niedostrzegalne.”*⁵³

Wszystkie role prowadziły mnie przez mapę poziomów świadomości skalibrowanej na logarytmicznej skali mocy. Poruszałam się i nadal poruszam jako aktorka w skali od najniższej, czyli od **>Wstydu<-__skalibrowany** na 20, aż do poziomu **>Radości<** skalibrowanej na 540. Jako człowiek wybieram poruszanie się od poziomu **>Odwagi<** logarytmicznie skalibrowanej na 200, do poziomu **>Oświecenia<** (1000), którego pragnie moja dusza. I tu powstaje dysonans mojego funkcjonowania w rzeczywistości trójwymiarowej. Problem w tym, że aktor nie może wyrzec się niskich energetycznie poziomów z powodu konieczności używania ich w rolach, tym samym blokując swój osobisty rozwój duchowy. Naukowcy stwierdzają, że poziomy poniżej **>Odwagi<** są destrukcyjne, a powyżej wspierają życie.

„Wstyd (20)

Te energię charakteryzuje upokorzenie, „*utrata twarzy*”. W kulturę prymitywnych wiązało się to z wygnaniem. Wstyd ma destrukcyjny wpływ na zdrowie i prowadzi do okrucieństwa wobec siebie i innych.

Wina (30)

W tym polu energii osoby chcą wymierzać kary i ponosić karę. Prowadzi to do samoodrzucenia, masochizmu, wyrzutów sumienia, samosabotażu i „*czucia się źle*”. „*To wszystko moja wina*”. U takich osób często występują skłonności samobójcze, skłonność do wypadków i projektowania na **>tych złych innych<** nienawiści do samego siebie. To źródło wielu chorób psychosomatycznych.

⁵³ D.R. Hawkins, *Siła czy moc*, przeł. K. Dumińska, Virgo, Warszawa 2009, s.48-49

Apatia (50)

Tu charakterystyczna jest beznadzieja, brak chęci życia, bycie dla innych ciężarem, bycie w potrzasku oraz poczucie „*nie mogę*” i „*kogo to obchodzi*”. Powszechna jest to bieda.

Żal (75)

Jest to bezsilność, rozpacz, poczucie straty, żal i poczucie „*gdybym tylko*”. Oddzielenie, depresja, smutek, „*czuję się przegrany*”, użalanie, „*dłużej już nie dam rady*”.

Strach (100)

To energia ciągłego bycia w niebezpieczeństwie, zagrożeniu, czającym się wszędzie. Osoba na tym poziomie świadomości ciągle robi uniki, broni się przed czymś, jest zaabsorbowana zapewnianiem sobie bezpieczeństwa, zaborcza wobec innych, zazdrosna, nerwowa, pełna niepokoju i nadmiernie ostrożna.

Pożądanie (125)

To stałe poszukiwanie na zewnątrz korzyści, zdobyczy, przyjemności. Pragnienie jest nienasycone, niepohamowane i nie można go zaspokoić. „*Muszę to mieć, daj mi to czego chcę, natychmiast!*”

Złość (150)

Ta energia przejawia się przemocą, groźbami i atakiem, jako sposobami radzenia sobie z tym co wywołuje strach. Osoba na tym poziomie jest drażliwa, wybuchowa, zgorzkniała, zmienna i łatwo ją urazić. Lubi się odgrywać, co uwidaczniają słowa „*ja ci jeszcze pokażę*”.

Duma (175)

„*To ja mam rację*” jest wyrazem tego poziomu świadomości. Jest to koncentracja na osiągnięciach, pragnieniu bycia uznanym, czuciu się wyjątkowym i perfekcjonizm. Ta energia ma wyniosłość oraz poczucie bycia „*lepszym od...*”⁵⁴

⁵⁴ D.R. Hawkins, *Technika uwalniania*, przeł. K. Dumińska, *Virgo*, Warszawa 2016, s.49-51

Zacytowane, skrócone opisy niższych poziomów świadomości to wibracje o niskiej częstotliwości: „niższa energia, mniejsza moc, gorsze warunki życia, uboższe relacje, ubóstwo, niedostatek miłości, słabsze zdrowie fizyczne i emocjonalne. Tacy ludzie są potrzebujący i z powodu niskiego poziomu własnej energii czerpią nieustannie z innych ludzi.”⁵⁵

Wizja Boga	Wizja życia	Proces dominujący
Jaźń	obecność	czysta świadomość
wszechistniejący	doskonałe	iluminacja
duchowa energia	kompletne	przemienienie
kochający	dobrotliwe	objawienie
mądry	sensowne	abstrakcja
łaskawy	harmonijne	transcendencja
inspirujący	pełne nadziei	intencja
umożliwiający	satysfakcjonujące	uwolnienie
przyzwalający	wykonalne	wzmocnienie
obojętny	wymagające	zadufanie
mściwy	antagonistyczne	agresja
odmawiający	rozczarowujące	zniewolenie
karzący	przerażające	wycofanie
lekceważący	tragiczne	zniechęcenie
potępiający	beznadziejne	rezygnacja
pamiętliwy	złe	destrukcja
gardzący	żałosne	eliminacja

Rys. 5. Poziomy świadomości i procesy dominujące

Źródło: D.R.Hawkins, *Rzeczywistość, duchowość a człowiek współczesny*, VIRGO, W-wa 2022 s.387

Wszystkie niskie emocje są ograniczające i nie pozwalają skontaktować się z prawdziwym ja – Jaźnią. Paradoksalnie, zawód, który wybrałam by wzrastać w rozwoju duchowym poprzez poznanie wszelkich mechanizmów myślowo – emocjonalnych i rozwijać świadomość, odsuwa mnie od najważniejszego zadania jako istoty duchowej – dążenia do oświecenia, poprzez ciągle zmuszanie siebie do schodzenia w niskie wibracje i destrukcyjne poziomy- konieczne w uprawianiu zawodu aktorki. Wytrzymałam, trwając z wyboru w zawodzie, ponieważ znajdowałam w swoich rolach poziomy wyższe, które

⁵⁵Ibidem, s. 51

neutralizowały wpływ niższych. Wytrzymałam, oczyszczając się terapią TRE, hatha jogą, pranajamą i medytacją oraz wolałam, aby nie dać zepchnąć się w wir złych emocji.

Wytrzymałam do momentu zagranie roli Nadine w „Róży Jerychońskiej” Diany Meheik w reżyserii Waldemara Zawadzińskiego. Rola ta jest działem artystycznym mojej dysertacji. Aby zrozumieć moje podejście do zawodu aktorki, konieczne było pochylenie się nad zagadnieniami myśli, emocji, świadomości i energii.

5. Pozornie przypadkowe zjawiska

Będąc młodą osobą rozwijałam swoją świadomość intuicyjnie. Od około ósmego roku życia uprawiałem lekkoatletykę, gry zespołowe. Codziennie spędzam na treningach 2-3 h. Mój organizm przyjął jako normę życie w dużym wysiłku. W genach mojej rodziny i przodków było wiele traum i cierpienia. Wraz z rozpoczęciem studiów aktorskich przerwałam sportowy styl życia. W 2000 r. odkryłam hathajogę – moja wyższa inteligencja przekierowała mnie na powrót do fizycznej pracy z ciałem, aby móc przerabiać sceniczne traumy i oczyszczać je poprzez ciało.

Doświadczenie mojego organizmu uzależnionego od „chemii sportowca”, stworzyło okoliczności, bym mogła ponownie oczyszczać umysł i ciało od trudów ról teatralnych. *„Niezależnie od tego, czy nazywamy to boskością, duchowością czy podświadomością, to wewnętrzna moc daje życie w każdej chwili i że ma ona wiedzę przekraczającą ludzkie pojmowanie. Zrozumiałem, że w tym wyższym umyśle nie ma nic mistycznego. To ta sama inteligencja, która organizuje i reguluje wszystkie funkcje organizmu.”*⁵⁶ Dispensa odwołuje się do „Wyższej Inteligencji”, a Hawkins do Boga.

Hawkins, pojawił się w moim życiu bezpośrednio po czterogodzinnej, głębokiej sesji medytacyjnej. Moja jaźni miała poczucie chwili obecnej, a nie tak długiej medytacji w naszej trójwymiarowej rzeczywistości. Po tym duchowym doświadczeniu natychmiast mój mózg „przywołał” poznanego kilka lat wcześniej Hawkinsa. Odnalazłam jego publikacje i wszystkie kupiłam. Karmiłam swój umysł jego wiedzą, ciesząc się, że mam jej potwierdzenie w moim duchu. W międzyczasie rozpoczęłam próby do nowej roli - oczywiście tragicznej. Teraz wiem, że wchodząc na wyższy poziom świadomości podczas opisanej medytacji, zostałam również przygotowana do do pracy nad tekstem o najwyższej trudności dramaturgicznej, ze stosującym socjotechniki reżyserem.

Po miesiącu od owej sesji medytacyjnej dostałam od przyjaznej osoby link do bezpłatnych warsztatów, na których naukowcy dzielili się najnowszą wiedzą dotyczącą odkryć psychobiologicznych o człowieku. Byłam na etapie zaawansowanych prób, co w połączeniu z obowiązkami rodzinnymi oznacza, że czas wyraźnie daje odczuć swoje ograniczenia. Dostęp do wykładów owych warsztatów również był terminowo ograniczony.

⁵⁶ Joe Dispensa, *Jak przeprogramować swój mózg*, przeł. J.Poznański, *Studio Astropsychologii*, Białystok 2022, S.67

W wieku którym jestem i w obecnym stanie mojej świadomości bardzo szanuje swoją energię i moje siły życiowe, a jednak mimo to poświęciłam całą noc by wybrać z kilkudziesięciu naukowców i mistyków trzy osoby i być obecna na ich warsztatach. Tak właśnie odnalazłam doktora Joe Dispenzę. Udowodnił on, że możliwa jest >zmiana ekspresji genetycznej< u ludzi, którzy są istotami wielowymiarowymi mającymi umiejętności nadprzyrodzone. Moje doświadczenie transcendentalne wpłynęło na to kim dzisiaj jestem i z którego poziomu przyglądam się zawodowi aktora/aktorki, bo przecież treść tej dysertacji muszę odnieść do mojego dzieła artystycznego – zawodowego. Napisałam, że w pracy nad danym spektaklem spotykają się ludzie o różnych poziomach świadomości. Wpływ na to mają nasze serca, które wytwarzają pole magnetyczne, wykraczające poza nasze ciała.

„To pole magnetyczne, to energia; energia to częstotliwość, a wszystkie częstotliwości niosą informacje. Informacja przenoszona na danej częstotliwości może być intencją lub myślą, która może wpłynąć na serce innej osoby w innym miejscu, przenosząc je w spójność i równowagę. Pokażę wam dowody na to, że grupa ludzi siedzących razem w jednym pomieszczeniu może wpłynąć na innych siedzących w pewnej odległości w tym samym pomieszczeniu i spowodować, że wejdą w koherencję serca dokładnie w tym samym czasie. Dowody wyraźnie pokazują że jesteśmy połączeni niewidzialnym polem światła i informacji, które w pływają na nas i innych.[...] Zbadaliśmy również niewidzialne pola energii życiowej otaczające ciała 1000 studentów, aby ustalić, czy mogą oni zwiększyć swoje własne pole światła. Wszakże wszystko w naszym materialnym wszechświecie ciągle emituje światło i informacje-także i my. Czerpiemy z tego niewidzialnego pola energii, zmieniamy je w chemię, a kiedy to robimy pole wokół naszego ciała kurczy się. Odkryliśmy niezwykle zaawansowane urządzenie, które pozwala na pomiary emisji fotonów (cząsteczek światła), aby określić, czy człowiek buduje wokół siebie pole światła czy też je zmniejsza. Im więcej światła emitujemy, tym większa jest ilość energii, a co za tym idzie tym więcej życia. Przeprowadzone na szerokiej skali badania dowodzą, że komórki ciała i poszczególne systemy komunikują się nie tylko poprzez znane nam interakcje chemiczne, ale również poprzez pole spójnej energii światła niosącej przesłanie informacji, które powodują, że środowisko w komórce i wokół niej przekazuje instrukcje innym komórkom i systemem biologicznym.”⁵⁷ Powyższy cytat udowadnia, jak wielkie znaczenie ma osobisty rozwój duchowy i to, z kim pracujemy nad rolą oraz spektaklem. Czasem czuję się zmuszona do pracy z danymi ludźmi nad danym materiałem. Według zasad profesjonalizmu aktorskiego nie powinno mieć to znaczenia. A jednak ma ogromne. Są dramaty o najwyższej trudności psychologicznej, gdzie

⁵⁷ J. Dispenza, *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, przeł. J.Jaworska, Studio Astropsychologii, Białystok 2023, s.25-27

osobowości postaci agresywnie ingeruje w osobowość aktora i tylko wysoka świadomość potrafi stosunkowo bezpiecznie przeprowadzić człowieka do celu zakończenia zadania. Jeżeli nie są spełnione warunki bezpieczeństwa, aktorzy zaczynają chorować np. mając zaburzenia emocjonalne, co doskonale opisuje Paul Ekman - jeden z najwybitniejszych ekspertów w dziedzinie emocji. Owo zadanie będące stworzeniem osobnej, nowej osobowości scenicznej, żyjącej obok innych osobowości(ról), jest tym bardziej trudne, jeżeli aktorzy są na różnych poziomach świadomości i muszą uporać się najpierw z dysonansem swoich energii, by zacząć działać w koherencji serca dokładnie w tym samym czasie.

Aby za każdym razem stworzyć nową osobowość sceniczną programuję swój umysł, który następnie sam, przez całą dobę, myśli o postaci, a w konsekwencji stwarza osobny umysł postaci. Powstaje umysł w umyśle. Precyzyjna analiza tekstu jest źródłem wszystkiego czego potrzebuję. Myśl rozprowadza we mnie chemię emocji, poprzez uwolnienie hormonów im przypisanych i modeluje moje ciało – ostatecznie tworząc jego nową motorykę. Mózg stwarza nową sieć neuronów i wyraźnie odczuwam nałożoną na mnie „maskę” roli. Nie potrzebuję już „grubej kreski” – nadwyrazistych znaków, czy nadmiernie charakterystycznego języka, choć czasem w zależności od okoliczności środowiska – wspólna forma spektaklu nakłania mnie do tego. Najbardziej kreatywne dla mnie jest „granie myślą”. Jest subtelne a jednocześnie wyraziste. Myśl postaci prowadzi mnie w miejsc, do których sama bym nie dotarła. Podczas pracy nad Lubow Raniewską w „Wiśniowym sadzie” Antoniego Czechowa, w reżyserii Małgorzaty Warsickiej, zaskoczyło mnie ułożenie własnego kręgosłupa. A najmocniejszą, decydującą o moich intencjach, energią była miłość wychodząca z czakry serca, która decydująco wpłynęła na osobowość nomen omen Lubov, co tłumaczyło rozbieżność między jej mądrością a zachowaniem. W „Wiśniowym sadzie” zagrała nomen omen Wiśniewska.

Poziomy energii są powiązane z centrami energetycznymi w ciele, zwanymi czakrami. Przez czakry przepływa energia Kundalini, która jest duchową energią.

Słowo „czakra” oznacza wirujące koło. Czakry są centrami energii, które mają swój poziom świadomości, „...swoją własną emisję światła wyrażającą bardzo konkretną informację, swoją własną częstotliwość niosącą przesłanie. Każda z nich ma również swoje własne gruczoły, swoje hormony, swoją własną chemię i swój własny indywidualny splot neuronów.”⁵⁸

⁵⁸ Ibidem, s.178

Dispenza przekazuje informacje, że każde centrum jest pojedynczym skupiskiem sieci neurologicznych będących mini-mózgiem, a żywe neurony mózgu są umysłem w działaniu, więc każde centrum ma swój umysł. Naukowiec zaznacza, że to co aktywuje umysł to energia z wytyczną i intencją, czyli dokładnie tak, jak w aktorstwie - świadoma intencja aktywuje umysł postaci. Jeżeli świadomość aktywuje centra, to z kolei uruchomione w nich hormony, tkanki, substancje chemiczne i funkcje komórkowe emitują energię. Filozofia jogiczna, nakreślona przez mędrca Patańdzalego w II wieku p.n.e dostarczyła naukowcom wiedzę o czakrach umiejscowionych wzdłuż kręgosłupa, z przeplatającymi się kanałami, które zawierają punkty przecięcia jako miejsca głównych centrów energetycznych - czakr. Joga jest systemem filozofii indyjskiej. Najstarszym traktatem o jodze są Jogasutry. Cechą charakterystyczną filozofii indyjskiej jest cel praktyczny i drogą do tego celu jest właśnie przekształcanie świadomości.

Dispenza analogicznie do „jogicznych” czakr, opisuje osiem centrów energii - tego, jakich obszarów dotyczą, za co są odpowiedzialne, z jakimi hormonami są skorelowane; z jakim splotem nerwów są związane, a także jakie korzyści zapewnia równowaga tego centrum.⁵⁹ Jako świadome istoty tworzymy myśl potrzebną w budowaniu postaci - wówczas nasza świadomość działa na tkankę neurologiczną, w związku z czym nasze ciało zmienia się fizjologicznie, a tym samym zmienia się nasza energia. Konkretna energia, którą chcemy wytworzyć, niesie świadomą intencję, która aktywuje centrum za nią odpowiedzialne. Oznacza to, że nasz umysł wpływa na mini-mózg danego splotu nerwowego. Oto jak opisuje to Dispenza: *„umysł znajdujący się w konkretnym obszarze ciała, poprzez ów mini mózg, działa na poziomie podświadomości poprzez autonomiczny układ nerwowy. Jest on poza naszą świadomą kontrolą. Można powiedzieć, że ciało podąża teraz za umysłem, ponieważ mini-mózg w tym centrum energetycznym aktywuje związane z nim gruczoły, które z kolei aktywują odpowiednie hormony sygnalizujące odpowiednie substancje chemiczne, aby zmienić stan emocjonalny i fizjologię ciała. I wtedy emitujemy bardzo wyraźną energię niosąca ze sobą konkretną wytyczną z tego centrum. A kiedy energia przychodzi przez tę tkankę neurologiczną lub splot neuronów, tworzy na tym poziomie umysł, więc kiedy jest aktywowana, to centrum ma już swój własny umysł.”*⁶⁰

Z tą niezwykłą wiedzą dostarczoną nam przez dzisiejszą naukę należy spojrzeć na aktorstwo holistycznie. Oznacza to, że będzie ono zmieniane, reformowane, ponieważ będzie ewoluowało wraz ze wzrastającą i wznoszącą się świadomością ludzką, w

⁵⁹ Ibidem

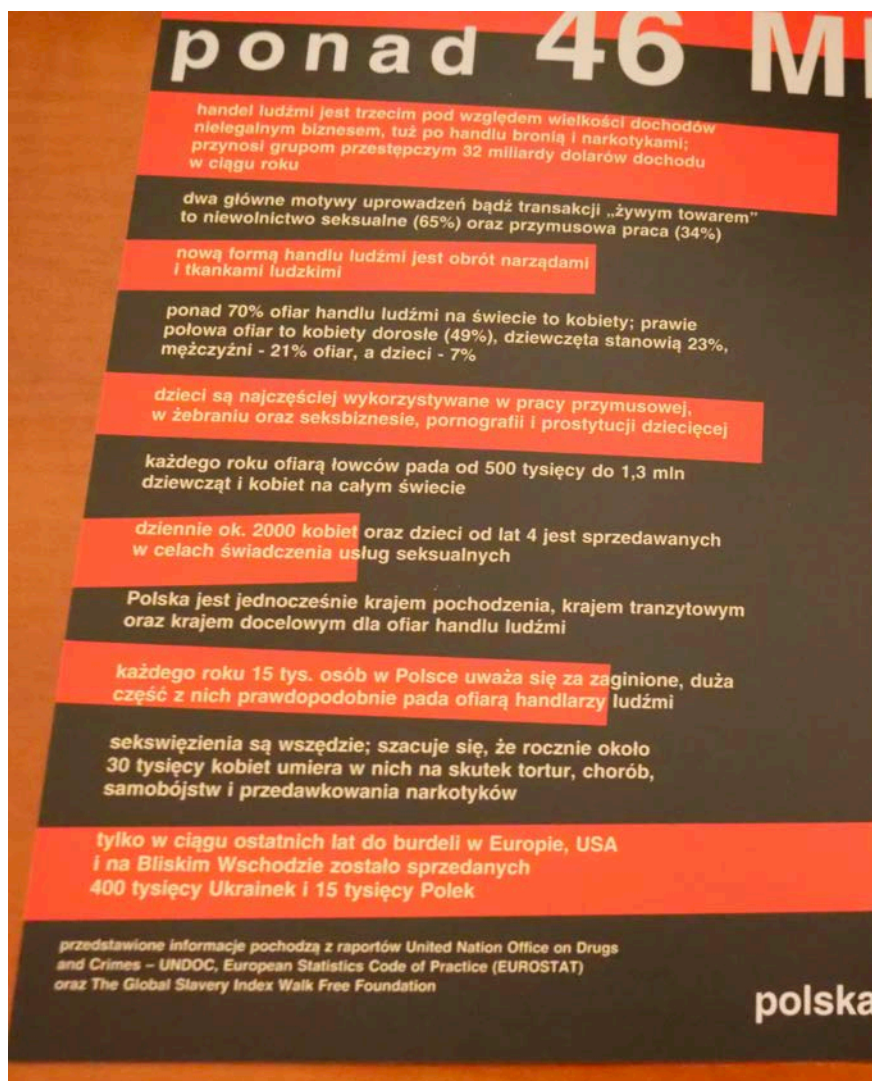
⁶⁰ Ibidem, s.180

przeciwnym razie ludzkość nie będzie chciała parać się zawodem niosącym poważne, negatywne skutki duchowe i zagrożenie zdrowia, przy wynagrodzeniu podtrzymującym jedynie egzystencję.

6. Niewolnictwo

Podczas pracy nad rolą zawsze czuję odpowiedzialność za siebie i partnerów. Nie można dotrzeć do najdelikatniejszego pola energii życiowej, emitującej światło, kiedy nie ma koherencji serca i kiedy funkcjonujemy w trybie przetrwania; pod ciężarem hormonów stresu, przez które pole energii życiowej wokół nas się kurczy. W takim potrzasku znalazłam się pracując nad rolą Nadine w spektaklu „Róża Jerychońska”, w reżyserii Waldemara Zawodnińskiego. Idea była wzniosła: tworzymy spektakl o współczesnym niewolnictwie.

Skontaktowaliśmy się z Fundacją „La Strada - Fundacją Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu”. Dostaliśmy wiedzę dotyczącą drastycznych faktów, udokumentowaną danymi statystycznymi. Te szokujące informacje umieściliśmy w programie naszego spektaklu.



Fot.2. Program przedstawienia „Róża Jerychońska”, Teatr im. S. Jaracza w Łodzi

Odnalazłam również artykuł w „Kwartalniku policyjnym”, w którym został przeprowadzony wywiad z prezeską fundacji - Ireną Dawid-Olczyk. Aby przybliżyć wagę tematu, zacytuję jego fragment.

Typowanie ofiar

Grupy przestępcze o mniej lub bardziej rozbudowanej i wyspecjalizowanej strukturze zaczynają od wytypowania odpowiednich osób. Osób, które z jednej strony są zdeterminowane i chcą wręcz rozpaczliwie zmienić swoją sytuację życiową (utraciły pracę albo są długotrwale bezrobotne, są zadłużone, nie mają jak spłacać kredytów, przechodzą kryzys emocjonalny – porzucenie przez partnera, niezdanie matury, a także doświadczają uzależnienia, bezdomności, odrzucenia przez bliskich), a z drugiej strony są podatne na wykorzystanie, zastraszenie i mają na tyle słabe więzi rodzinne, że rodzina nie może ich wspierać czy poszukiwać, a tym samym przeszkadzać przestępcom. Przestępcy poszukują osób, które są gotowe zmienić swoje życie natychmiast. Skorzystać z atrakcyjnej propozycji, niczego nie sprawdzając, nie weryfikując informacji.

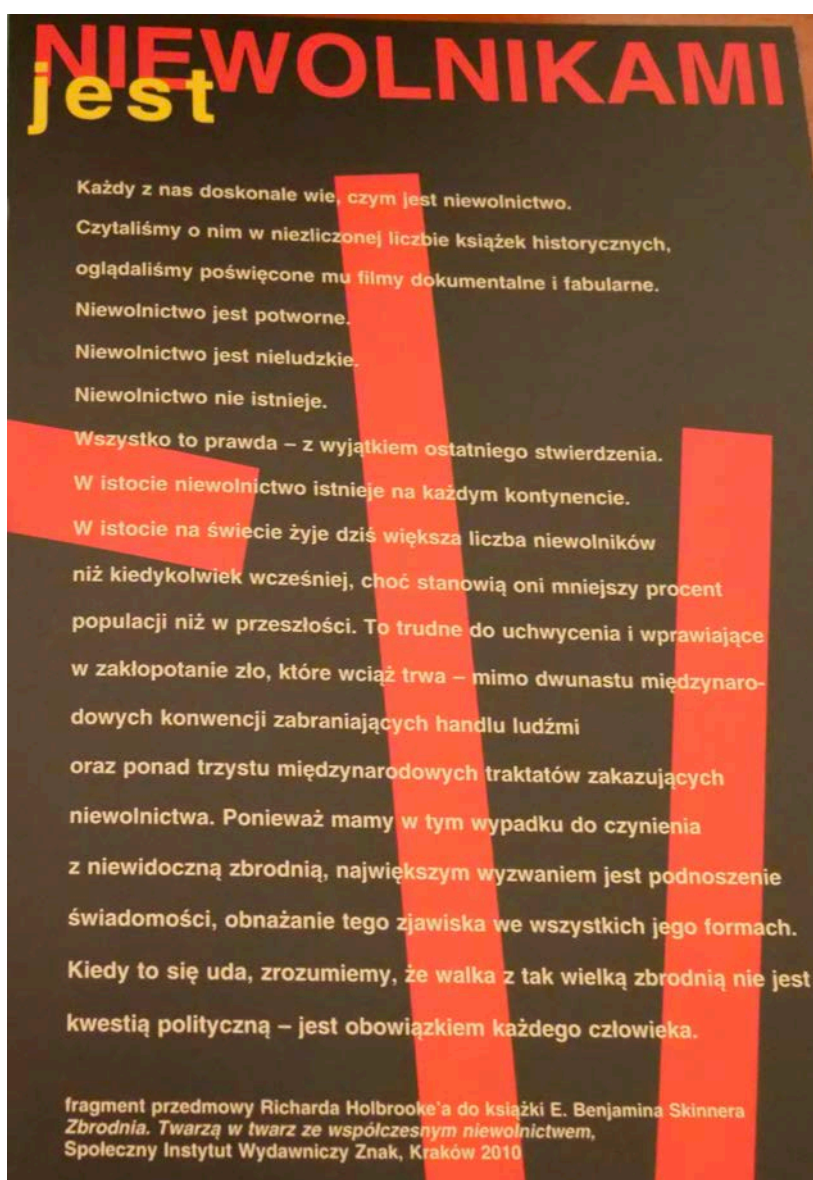
Werbowanie

Szczególłą metodą – pojawiającą się w historii – jest werbowanie ofiar na związki osobiste, tzw. metoda na lover boya. Sprawca rozkochuje w sobie ofiarę, najczęściej młodą kobietę, aby następnie wywieźć ją z kraju i odsprzedać dalej albo samemu wykorzystywać do prostytucji, „wstawiając ją” do agencji towarzyskiej.

Rekrutacja ofiar handlu ludźmi odbywa się za pomocą dwóch metod, które nazwałam „na wędkarza” i „na rybaka”. „Wędkarz” najczęściej typuje konkretną osobę, przeczesał Internet albo pojawiając się w miejscach, gdzie bywa jego grupa docelowa. Jeśli szuka młodych osób, to będą dyskoteki i lokale młodzieżowe, a także festiwale. A jeżeli szuka osób bezdomnych, biednych, to może być to kolejka po darmową zupę. Centra handlowe są miejscem, gdzie można spotkać i zaobserwować wszystkich. Zaczyna rozmowę z daną osobą. Często jest to osoba, która potrzebuje uwagi, wysłuchania. Czasami spotyka się z nią kilka razy, a historia, którą opowiada, jest wymyślona specjalnie dla niej. Doprowadza do sytuacji, w której traktowany jest nie tylko jako znajomy, ale także jako osoba, dzięki której potencjalna ofiara wywinie się z kłopotów, spełni swoje marzenia, „odkuję się”. „Wędkarz” na podobnej zasadzie nawiązuje znajomości w Internecie. Bywa że przez kilka tygodni rozmawia z kilkoma osobami, coraz bardziej zacieśniając więzi. Każda z osób jest na innym etapie uwodzenia.

Natomiast metoda „na rybaka” polega na daniu ogłoszenia, które mniej więcej profiluje ofiary – niskie wymagania co do znajomości języka i wykształcenia, a dość wysokie zarobki. Krótki termin wyjazdu za granicę. Spośród osób, które się zgłoszą, wybierane są mające najwięcej pożądanых cech wiktymologicznych – jak ryby z sieci. Pozostałe są „puszczone wolno” – czyli sprawcy nie nawiązują z nimi kontaktu. Często kolejne ofiary są wskazywane przez osoby już będące niejako „w dyspozycji” sprawcy, które kontaktują się ze swoimi znajomymi i

przedstawiają im fałszywy, zachęcający obraz warunków pracy. Sprawca może proponować uwolnienie ofiary w zamian za ściągnięcie kilku kolejnych osób.



Fot.3. Program przedstawienia „Róża Jerychońska”, Teatr im. S. Jaracza w Łodzi

Kontrola nad ofiarą

Trzeba pamiętać o tym, że ofiara, która została zwerbowana, jest bardzo zadowolona. Otwierają się przed nią nowe perspektywy – zarówno życiowe, jak i finansowe; ma kogoś, na kogo może liczyć, kogoś, kto dostrzegł jej potencjał. Czasami od bardzo dawna nie postrzegala swojej sytuacji jako tak dobrej. Jeśli jest ofiarą zwerbowaną na lover boya, ma kogoś, kto ją kocha i zorganizuje jej świat. Dlatego w momencie, kiedy okaże się, że zostanie wykorzystana, nie będzie chciała w to uwierzyć i opuścić tej swojej świeżo powstałej strefy komfortu.

Przemoc fizyczna w stosunku do ofiar handlu ludźmi w Polsce jest coraz rzadsza, prawdopodobnie m.in. dlatego, że jest za bardzo czytelna zarówno dla ofiar, jak i dla organów ścigania. Coraz częściej zastępuje ją dezinformacja, pozycja dominacji sprawcy, mechanizm długu lub przemoc psychiczna.

Często sprawca kontroluje ofiarę, ponieważ jest jej pracodawcą, a jeżeli dodatkowo znajduje się ona w obcym kraju, gdzie sprawca ma lepszą pozycję formalną (jest obywatelem lub ma prawo stałego pobytu) i faktyczną (ma pieniądze, jest przedsiębiorcą, ma dużo znajomych), początkowo ofiara chętnie zgadza się na wszystkie warunki. Oddaje dokumenty, dużo pracuje, pracuje również bez umowy, pokornie czeka na zalegalizowanie jej pobytu. Problemy zaczynają się, kiedy pieniądze nie są wypłacane, warunki pracy i życia są bardzo złe, a wszelkie próby domagania się swoich praw, wypłat, polepszenia warunków kończą się groźbami i zastraszaniem. Sprawca tak oddziałuje na ofiarę, żeby doszła do wniosku, że nie jest w stanie kontrolować swojego życia, wyrwać się spod władzy sprawcy, nie może liczyć na niczyją pomoc. Jednocześnie czyni jej nadzieję na zaległe wypłaty i poprawę położenia. Pieniądze są kluczowe w sytuacji, gdy ofiara albo wyjechała, aby spłacić długi, albo – co gorsza – zaciągnęła długi, aby wyjechać. Najtrudniejsza jest jednak sytuacja osób, które są w tak zwanej spirali długu – sprawca zadłuża je fikcyjnie i im dłużej pracują na rzecz sprawcy, tym bardziej są zadłużone. Taki fikcyjny dług to w rzeczywistości nieponoszone przez sprawcę koszty załatwiania formalności, łapówek, ubezpieczeń, znacząco zawyżone opłaty za zakwaterowanie czy wyżywienie. Najbardziej jednak symptomatyczne są kary, nakładane bez jakiegokolwiek podstawy formalnej, a nawet bez taryfikatora kar. Jeśli ktoś nam mówi, że nie może odejść z pracy, ponieważ jest winny pieniądze, a dług składa się m.in. z kar „za wszystko”, sprawa wymaga dogłębnej analizy pod kątem handlu ludźmi.

Powstrzymanie ofiary od zeznań

Pomimo że sprawcy handlu ludźmi czują się bezkarni, zdają sobie sprawę, że zdeterminowane ofiary mogą znaleźć drogę do wymiaru sprawiedliwości. Dlatego oprócz przedstawionych powyżej sposobów zniewolenia ofiar dodatkowo stosują bardziej drastyczne środki. Przede wszystkim budują przekonanie o tym, że są nadludźmi – mają powiązania z miejscowymi władzami, popełniali przestępstwa i byli bezkarni, przewyższają swoje ofiary pod względem intelektualnym i majątkowym. Dlatego są w stanie spełnić swoje groźby – zniszczenia reputacji ofiar, oskarżenia ich o przestępstwa, zagrozić ich krewnym. Ofiary w to wierzą, zwłaszcza jeżeli są wyczerpane, pracując ponad siły, źle się odżywiają, mało śpiąc. Również jeżeli są pozbawione kontaktu ze światem zewnętrznym i bliskimi – mają problemy językowe, ograniczenia w dostępie do telefonu czy Internetu. Wtedy trudniej mądrze przeanalizować sytuację. Złą kondycję psychiczną i fizyczną ofiary pogłębia pozbawienie dostępu do opieki medycznej, co nierzadko prowadzi do rozwoju chorób, a czasami nawet do śmierci ofiary. Pierwszą znaną z nazwiska współczesną ofiarą handlu ludźmi, która zmarła w 2004 r. z powodu braku leczenia była dwudziestoletnia Olena Popik.”⁶¹

⁶¹ <https://kwartalnik.csp.edu.pl/download/21/32862/Kwartalnik32020.pdf>

Opisana powyżej historia stała się inspiracją dla Diany Meheik, chorwackiej dramatopisarki, która pod wpływem tej autentycznej historii Oleny Popik, dwudziestoletniej prostytutki z Ukrainy, napisała swój debiutancki utwór „*Jerihonska ruža*”.

Olena została podarowana w prezencie przez ukraińskiego sutenera swojemu przyjacielowi, chorwackiemu handlarzowi żywym, ludzkim towarem. Latami przychodziła z rąk do rąk klientów, zmieniała właścicieli i ostatecznie została podrzucona pod główne wejście szpitala w Mostarze (Bośnia i Hercegowina). Umarła wskutek wielu chorób, w tym chorób wenerycznych. Była wrakiem człowieka, jej ciało zostało pozbawione narządów wewnętrznych.

MILIONÓW ludzi

diana meheik (*Jerihonska ruža*) przekład *gabrieła abrasowicz*
inspicjenci: diana meheik gabrieł abrasowicz

RÓŻA jerychońska

reżyseria
waldemar zawodziński

dekoracje
katarzyna zblowska

kostiumy
maria balcerek

projekcje
maciej piąsta

obsada:

olena/ amal **agnieszka wędłocha**

anis **sambor czarnota**

nadine **ewa audykowska-wiśniewska**

fady **krzysztof wach**

matka **ewa karaśkiewicz**

asystent reżysera, inspicjent, sufler
ewa wielgosińska

operator światła
lukasz schwiperich

operator dźwięku
kamil kopaczal

prapremiera na **Scenie Kameralnej 20 września 2019**

Fot.4. Program przedstawienia „Róża Jerychońska”, Teatr im. S. Jaracza w Łodzi

7. „Róża Jerychońska”

Dramat rozpoczyna się krótkim prologiem pt. „*A Stranger*”, w języku angielskim, zapisanym formą wiersza białego. W języku angielskim nie ma rodzaj, więc interpretacja samego tytułu jest niejednoznaczna - czy jest to obcy lub nieznajomy czy też obca-nieznajoma. Prolog swoją wymową sugeruje, że dramat jest obrazem.

Obraz jako forma malarska przeważnie znajduje się w ramie, a jeżeli nie, to jego ograniczeniem jest blejtram, na którym została umieszczona wizja artysty. Obraz to dzieło sztuki, któremu przyglądamy się z zewnątrz - nie mogąc być w nim, zmuszeni jesteśmy do dystansu. Podmiot liryczny stwierdza, że nie zna kobiety, którą widzi na rozmytym, odległym obrazie. Po czym stwierdza, że rozpoznaje siebie, ale nic z tego nie pamięta.

*„ to musi być daleko stąd
albo później...”*

Ostatnie dwa wersy są sugestią świata, w którym podmiot liryczny nawiązuje do wielowymiarowości świata, w którym człowiek może istnieć jednocześnie. Przyjmijmy, że postać kobiety osadzona jest w świecie rzeczywistym – tu i teraz. To, co ona widzi jest jej wewnętrznym obrazem. Nie wie czy jest przeszłością czy przyszłością, czy też dzieje się równolegle. Jednak ów świat jest tak nierealny i rozmyty, że bohaterka staje się obca dla samej siebie. Nie rozpoznaje okoliczności, więc zdarzenia mogą być również przyszłością, gdzie widząc siebie, ale nie rozpoznając sytuacji, może oglądać coś, czego jeszcze nie doświadczyła.

Druga scena pt. „*To nie jestem ja*” jest kontynuacją wymowy prologu i ponowną próbą narzucenia widzowi i sobie dystansu. Odbieram to jak pokrzepienie. To, kim jesteśmy w danej rzeczywistości, jest chwilą wobec nieśmiertelności naszej duszy. Słyszymy/czytamy głos, który nie ma płci – jak zaznacza autorka - nie jest głosem jednego człowieka, lecz większości.

„Głos-Większość” jest symbolem systemu, próbą pokazania systemu prawa, w którym funkcjonuje dane państwo. Nie jest określone jakie to państwo czy jaka kultura, dzięki czemu scena dialogu jednostki z przedstawicielem prawa posiada wymowę uniwersalną. Wydzwięk dialogu jest formalny, ograniczony do procedur i pozbawiony ludzkiego czynnika – empatii czy życzliwości, przez co Głos-Większość nie potrafi zobaczyć autentycznego stanu jednostki i jej prawdy. Dowiadujemy się, że jednostką jest kobieta o imieniu Olena.

W scenie trzeciej podmiot liryczny – Olena w piękny, poetycki sposób opisuje swoje uczucia. Diana Meheik ponownie w formie wiersza białego wyraziła emocje wielowymiarowej duszy. Zapis jest drastyczny, a jednocześnie odnosi się wrażenie nieprawdopodobnej bliskości z uczuciami w nim zawartymi. Staje się bliski czytelnikowi – widzowi, ponieważ przez budowanie znaczeń i użycie metafor porusza się ponownie w nieokreślonych i różnorodnych wymiarach istnienia. Dramatopisarka swoim stylem narracyjnym przekazuje myśl - że historia, którą opowiada dotyczy każdego z nas, może być życiem każdego, ponieważ to ludzie stwarzają wszystkie zależności, systemy, sytuacje, relacje i daną rzeczywistość. Obarcza ludzkość odpowiedzialnością za wszystko co ona stworzyła.

Autorka zaznaczając piękno i godność podmiotu lirycznego – bohaterki opowieści – głównej roli dramatu, ukazuje Olenę jako ofiarę systemu i rzeczywistości, w której się znalazła.

W scenie czwartej Olena, wbrew sobie, otrzymuje nowe imię i nowe życie. Tu określona i ograniczona zostaje dotychczas uniwersalna rzeczywistość. Akcja toczy się w domu, w którym mężczyzna o imieniu Anis rozmawia z kobietą o imieniu Nadine. Z dialogu dowiadujemy się, że są małżeństwem. Bohaterowie tej sceny tkwią w patologicznym związku. On jest sutenerem, a jego żona ubezwłasnowolnioną kobietą, zmuszaną przez męża do pomagania mu w nakłanianiu kobiet do prostytucji.

Anis, jako socjopatyczna postać, bardzo wyraźnie reprezentuje cechy okrucieństwa, sadyzmu, brutalności i bezwzględności, ukazujące stan moralności lubieżnego i rozpasanego w materialnym egoizmie człowieka. Mężczyzna jest prymitywną istotą, kierującą się najniższymi emocjami: pożądaniem, złością, strachem, żalem, winą, wstydem, apatią, dumą. Wszystkie te emocje u Hawkinsa zaklasyfikowane są jako składowe poziomu >fałszu<⁶² i objawiają się u Anisa stanem umysłu zatopionym w pogardzie, nienawiści, pragnieniu, niepokoju, ubolewaniu, rozpacz, obwinianiu i upokarzaniu. Mężczyzna żongluje wszystkimi wymienionymi uczuciami, by uzyskać zaspokojenie wszelkich potrzeb finansowych i cielesnych, swego patologicznego umysłu. Jest bezwzględny i bezlitosny w osiągnięciu swego celu. Jego umysł jest niezdolny rozróżnić swojej, naładowanej złymi emocjami rzeczywistości od świata zewnętrznego, takiego jakim naprawdę jest. Wszystko co nie służy pragnieniom jego ego jest niszczone.

⁶² D.R. Hawkins, *Przekraczanie poziomów świadomości*, przeł. K.Dumińska, Virgo, Warszawa 2021, s. 394

„Struktura ego jest dualistyczna i dzieli jedność rzeczywistości na kontrastujące pary oraz pozorne przeciwieństwa, które następnie stają się wytworem i treścią percepcji zawierającej projekcje. Jest to podstawowy defekt umysłu i, jak zauważył Kartezjusz, umysł myli swoje własne stany z zewnętrzną rzeczywistością natury samej w sobie. A poniżej poziomu kalibracji 200 stanowi to główne ograniczenie... Osoba pełna złości zaczyna postrzegać wszystko, co nie służy ego, jako wroga.

Cykl błędnego postrzegania, po którym następuje złość i uraza, zasila następnie w organizmie cały współczulny układ nerwowy i wywołuje reakcję >walcz albo uciekaj< wraz ze wzrostem poziomu adrenaliny i kortyzolu. Dlatego właśnie cały system nerwowy agresywnych osób jest nastawiony na klasyczną reakcję alarmową i stresową, obejmującą przyspieszoną akcję serca, retencję sodu oraz podwyższone ciśnienie krwi. Ego żywi się daniną negatywnych emocji i trzyma się negatywności, aby móc przetrwać.”⁶³

Anis żyje w strachu wyrażonym lękiem i mściwością. Obawia się prawdy, uczciwości i równowagi, ponieważ to ogranicza jego dominację w świecie, który stworzył. Dla niego związki są polem bitwy o dominację i kontrolę oraz miejscem prymitywnych działań i postaw. Ukrywa winę, która ujawniłaby jego rzeczywiste motywacje. Jest postacią impulsywną, chwiejną emocjonalnie, porywczą, agresywną, gdzie czasowa bierność jest zamaskowaną agresją. Gdy żądania nie zostają spełnione, jego zaburzenie charakteru ulega pogłębieniu. Nie cierpi na poczucie niskiej wartości ale przeciwnie na rozbuchane ego. Schlebianie przez Nadine jego wewnętrznej manii wielkości w konsekwencji rozjątrza narcystycznego tyrana. Próba udobruchania nie eliminuje gniewu, lecz go karmi. *„Chciwość ego jest niemożliwa do zaspokojenia, a jego frustracja może przynieść bezlitosną, niczym nieuzasadnioną, śmierć. Głębokie korzenie złości, nienawiści i rządzi są atawistyczne. Rozbuchane ego nie może testować rzeczywistości, ani jej polepszać dzięki rozumowi logice czy racjonalności. [...] Rdzeń ego tworzy się wokół iluzorycznego poglądu, że jest ono bogiem. Nieuczciwa uzurpacja boskości przynosi w efekcie masowe okrucieństwa, śmierć i brak miłosierdzia.*

Chroniczna złość wymaga uzasadnienia, dlatego też typowym przykładem gniewnej osobowości jest klasyczny „kolekcjoner niesprawiedliwości”, który pielęgnuje żale i powiększa ich kolekcję, aby usprawiedliwić wrogość.”⁶⁴

Dialog między Anisem a jego żoną jest pełen manipulacji z obydwu stron. Dostajemy zawoalowane informacje, że Nadine nie posiada własnych dochodów. Jest służącą, czy też gospodynią domową. Konflikt w tej scenie dotyczy pieniędzy. Z punktu widzenia Anisa, żona je kradnie. Już w tej scenie oglądamy pierwsze agresywne zachowania męża wobec

⁶³ Ibidem, s.148

⁶⁴ Ibidem, s. 151-152

Nadine. Zmusza ją do pośredniego sutenerstwa poprzez agresję, groźbę i przemoc. Nadine dzięki znajomości języka angielskiego komunikuje się z przyszłą prostytutką przekazując informacje od Anisa, a w kolejnych scenach także uczy Olenę rodzimego języka. Młodej kobiecie, która na razie tylko sprząta zostaje nadane nowe imię - Amal, na znak nowego życia, w niewoli prostytucji.

W jednej z kolejnych scen dramatopisarka cytuje prozę Abdelkebira Khatiniego. Ten poetycki, metaforyczny fragment jest pełen dwuznaczności. Ktoś zadaje pytania komuś. Odnoszę wrażenie, jakby narratorka zwracała się do samej siebie. Nieśmiertelny duch kobiety zwraca się do żyjącego biologicznie jej ciała. „*Czy zanim o mnie zapomniałaś, pilnowałaś planu swoich labiryntów?*”.

Ten piękny fragment marokańskiej prozy zmienia swoją wymowę w odniesieniu do brudnej treści dramatu. Użycie oksymoronu w kolejnym wersie, „*nieznajoma pani, zdruzgotana przyjemnością*”, jest mocnym znakiem dualizmu świata. Pod słowem „przyjemność” czytam „seks”, a „zdruzgotana” jest przymusem seksu, jego patologią, w kontekście prostytucji. Tutaj po raz pierwszy pada określenie „Róża Jerychońska”.

Ponieważ roślina ta użyta została jako symbol bohaterki dramatu, nie trudno było znaleźć tropy interpretacyjne.

Róża Jerychońska jest rośliną pustynną. Jej naturalnym środowiskiem są pustynie Stanów Zjednoczonych i Meksyku oraz północnej Afryki i południowo-zachodniej Azji. Przemieszcza się po piasku jako zasuszone i wyschnięta kula z gałązek i liści. Toczona jest przez wiatr i wydaje się być rośliną martwą. Przemierzając kilometrami pustynne piaski szuka wody. Gdy ją znajdzie, przeistacza się w piękny kwiat o kształcie rozety. Suche liście zielenieją, rozwijają się; roślina może potroić swoją objętość. Potrzebuje niewielkiej ilości wody, by w ciągu dwóch godzin rozkwitnąć i ożyć. Przez wiele miesięcy potrafi żyć bez wody i światła, a niewielka ilość wody zmienia ją nie do poznania. I dlatego misjonarze hiszpańscy nazwali ją „zmartwychwstanką”, wykorzystując roślinę do zobrazowania mieszkańcom Nowego Świata idei rezurekcji w religii chrześcijańskiej. Jest wręcz nieśmiertelna, ponieważ powtarza swoje cykle niezliczoną ilość razy. Jest rośliną legendarną, o której wyczytać można wiele przypowieści: Maryja-panna obdarowała różę życiem wiecznym i właściwościami uzdrawiającymi po tym, jak roślina rozkwitła na jej widok, aby ją pokrzepić podczas ucieczki z Nazaretu do Egiptu. Wierzy się, że roślina

sprowadza szczęście i pokój w domu i jest symbolem miłości.⁶⁵ Cechy tej rośliny w kontekście historii głównej bohaterki dramatu nabierają znaczenia metaforycznego, symbolicznego. Uschnięta roślina kojarzy się ze śmiercią Oleny. Tragiczne życie i śmierć młodej kobiety zostało przez autorkę upamiętnione na kartach literatury. Z każdym wystawieniem tego dramatu, w każdym spektaklu będzie zmartwychwstawała i umierała. Nieśmiertelność Róży Jerychońskiej jest odniesieniem do nieśmiertelnego życia duszy. Ukryty, piękny kwiat w swojej pustynnej drodze objawia się w tajemniczej rzeczywistości jako ciało kobiety. *„Klucze do wędrujących snów są odłożone obok uchylonych drzwi.”* Wystarczy wejść przez te drzwi do świata, w którym chcemy żyć i zamknąć za sobą na klucz drzwi, by nigdy nie wrócić.

W scenie siódmej pojawia się nowa postać - Fady. Jest to młody mężczyzna, który nieoczekiwanie pojawia się w drzwiach domu sutenera. Z jego słów dowiadujemy się, że Anis i Nadine są Arabami, jak i on sam. Pada również informacja, że główna bohaterka pochodzi z Ukrainy i już trzeci miesiąc pracuje, sprząając ich dom. Ta wiedza ma duże znaczenie dla rozczytania mentalności bohaterów. Fady zakochuje się w pięknej Amal, traktuje ją z szacunkiem, delikatnością i czułością. W naszym spektaklu Olena przy minimalnej ilości dobra - rozkwita. Kolejne sceny są następstwem rozwijających się wydarzeń. Anis namaszcza Amal na swoją partnerkę w interesach. Odrzuca Nadine. Jedną ze scen jest monologiem Anisa, w którym mężczyzna opisuje gwałt na psychice i fizyczności Amal.

„Połowa dla mnie, połowa dla ciebie.... Będziemy żądali z seksu, kasy, seksu, kasy..... prostytutka ma przywilej, może rzygać, kłąć, truć,haremnie spłacisz długu....., walamy się jak prosiaki....., życie i tak jest zdeptane,szczęśliwe domy to wyblakłe sny, Gasić papierosy w popielnicze własnego imienia, Amal. Władza jest niezbędna do przetrwania.”

Anis całkowicie kontroluje Amal, która staje się jego niewolnicą.

Dziewczyna spotyka się jeszcze raz z zakochanym w niej Fadym. W rozmowie z nim zwierza się z z traumatycznego doświadczenia gwałtu, którego dokonali na niej trzej mężczyźni, kiedy była sama w domu Anisa.

Ostatnie zdanie-pytanie jakie wypowiada Amal w tej scenie otwiera drogę do przypuszczeń o początkach zaburzeń psychicznych czy patologii emocji, a w konsekwencji

⁶⁵https://www.magicznyogrod.pl/roza_jerychonska.html

odizolowania się od ciała, nad którym nie posiada woli stanowienia o nim, co równoznaczne jest z pragnieniem śmierci. „Czy myślisz, że to prawda?”

Bardzo interesująca jest scena jedenasta, której tytuł „Porozumienie” należy odnieść do okoliczności, w których znalazła się Amal i stanu jej psychiki. Meheik cytuje fragment poetyckiej prozę libańskiego pisarza, poety i malarza Khalila Gubrana. Jest to przypowieść, w której król i poddani piją wodę z jednej studni. Pewnej nocy studnia zostaje zatruta przez wiedźmy. Wszyscy poza królem, po napiciu się z niej wody oszaleli. I wszyscy twierdzili, że to król oszalał ponieważ zachowywał się inaczej niż poddani. Król nie miał wyjścia i napił się również zatrutej wody. Poddani byli przepełnieni radością, ponieważ ich król odzyskał rozum.

Olena by przetrwać wśród ludzi kierujących się prymitywnymi instynktami żądzy, władzy, dominacji, zachłanności musi zejść w niskie wibracje fałszywych emocji, a więc zejść do niskiego stanu świadomości, w którym trwają otaczający ją ludzie.

Ma to swoje konsekwencje w scenie trzynastej zatytułowanej „Przed - mowa”, która graficznie jest zapisana jak wiersz w języku arabskim.

Jednak nie jest to język arabski. Wypowiada go Amal, która próbuje mówić językiem swoich oprawców. W naszej realizacji została podjęta próba wyrażenia rozpaczliwych emocji bohaterki, która chce być rozumiana, chce mieć prawo do stanowienia o sobie, prawo do godnego życia, prawo do wolności.

Dramatopisarka dokonała artystycznego studium przejścia z wolności do niewolnictwa, które dzieje się stopniowo, jest rozłożone w czasie:

- nadanie nowego imienia, co jest symbolem odcięcia od korzeni, przeszłości, rodziny
- zabranie paszportu, bez którego człowiek traci tożsamość, nie ma więc prawa istnieć w świecie
- zgwałcenie psychiki i ciała
- decydowanie o sposobie życia

W konsekwencji kobieta doprowadzona zostaje do atrofii woli i zniszczenia.

Stworzono nowego człowieka ku jego zagładzie. Zbliży się śmierć, która w tym przypadku jest dla niej niczym nadejście „Anioła Miłości” niosącego ukojenie i błogość.

Śmierć jest zapowiedzią wejścia w inną rzeczywistość, która niesie nadzieję rozpląnięcia się w miłości i doświadczaniu dobra.

Przed decyzją odejścia, Amal żegna się ze swoją mamą w scenie „Zapomniałaś o mnie matko”.

Tytuł tej sceny niesie w sobie emocje żalu i pretensji. Matka rozmawia z Oleną w ich domu na Ukrainie, tam gdzie są ich korzenie. Zachwyca mnie w tej scenie nielinearność czasu. Odnoszę wrażenie, jakby bohaterka powróciła do rodzinnego domu, w którym myślała, że będzie czuła się bezpiecznie i szczęśliwie.

Olena rozmawia z mamą biorąc kąpiel, lecz dialog dwóch kobiet jest przesiąknięty wzajemnymi pretensjami. W naszym spektaklu reżyser zdecydował, że będzie toczył się on w języku ukraińskim. Aby bardziej podkreślić korzenie i kulturę z której wzrosła Olena, rolę matki powierzył wielkiej śpiewaczce operowej Ewie Karaśkiewicz, która śpiewa ludową wschodnią pieśń. Wyraz sceny jest wieloznaczny. Mam wrażenie, że jest snem lub wspomnieniem, a nawet może tylko wyobrażeniem Oleny o spotkaniu z matką. Jednocześnie jest prośbą o pomoc, wysłaną do matki. Marzeniem powrotu do poczucia bezpieczeństwa wobec zagrożenia zagłady duszy.



Fot.5. „Róża Jerychońska” Teatr im. S. Jaracza w Łodzi, 2019r. Ewa Karaśkiewicz, Agnieszka Więdłocha, fot. M.Piąsta

Spotkanie matki i córki jest bolesne, ponieważ odarte z czułości i pozbawione miłości, która pozwoliłaby Olenie odpocząć i odejść błogo w ciszy. W zamian jest lęk przed brakiem akceptacji i przed odrzuceniem.

Energia lęku ściąga przepowiednię wyparcia się Oleny przez matkę: „*nie jesteś Oleną*”.

Przedostatnia scena dramatu, „*Znane i nieznanne*” lub „*wiedzieć i nie wiedzieć*”, zapisana jest w języku angielskim, w formie poezji.

„Jak Ślepy Homer.

Z oczami, głębokimi czarnymi dziurami.”

Treścią i znaczeniem nawiązuje do Homera, największego poety starożytnej Grecji. Mam wrażenie, że Meheik świadomie na koniec dramatu odniosła się do antycznego ojca poezji epickiej, który stworzył formę wiersza białego i na wiele wieków ustanowił ten rodzaj wzorca epickiego - heksametr. Tak jakby chciała zaznaczyć swój powrót pisarki-poetki do domu epika-Homera. To powrót do korzeni antycznego poety, niczym jego Odys.

Homer jako twórca najstarszych zabytków literatury zachodniej, „*Iliady*” i „*Odysei*”, rozważa moralne działania swoich bohaterów i dotyka fundamentalnych pojęć takich jak: honor, odwaga, lojalność, przyjaźni, godność, miłość. Do tych wartości również odwołuje się Diana Meheik. Po przyjrzeniu się tym kilku końcowym wersom, wyraźnie zobaczyłam w dramacie wzorzec epicki Homera. Opisywał on prawdziwe zdarzenia i nawiązywał do mitologii, tworząc przenikające się światy. To przeplatanie się dwóch płaszczyzn, ziemskiej i boskiej, analogicznie występuje w konstrukcji „*Róży Jerychońskiej*”, gdzie świat ziemski – linearny przeplata się ze światem wielowymiarowym, a według współczesnej wiedzy z rzeczywistością kwantową, a więc boską. Świat realistyczny u Meheik zbudowany jest w dramacie według antycznej zasady jedności czasu, miejsca i akcji. Natomiast pozostałe, poetyckie sceny wykraczają poza czas i umiejscowione są w świecie nierzeczywistym, odległym, być może w świecie snów lub planie równoległym. Ten obraz widać jedynie we fragmentach, jest daleki i posiada „*tajne znaki*”.

„Sekretów nie da się odkryć.

Jak pęknięcia między fragmentami.

Jak oczy, głębokie czarne dziury.”

Dramatopisarka pisze, że życie widać we fragmentach, ale są w nich pęknięcia, które mówią o równoległym, innym życiu. Jest ono tajne, sekretne i trudno je odkryć. Tekst jest niczym drogowskaz do przejścia z linearnego świata do świata kwantowego, które opisują Dispenza i Hawkins. Określenie „ślepy Homer” jest powszechnie znane, ale nigdy nie zostało dowiedzione. Historycy wciąż szukają potwierdzenia ślepoty poety.

Podkreślają, że wielu aoidów pozbawiano wzroku w celach rytualnych, aby stymulować pamięć greckich pieśniarzy. Homer przekazywał swoje dzieła ustnie, a jego utwory spisali potomni.⁶⁶ „Pęknięcia między fragmentami” życia niczym „głębokie czarne dziury” w twarzy człowieka są przejściami do wewnętrznego świata, w którym mieszka to, co jest istotą ludzkiego bytu – Jaźń. Nazywana jest również „duszą połączoną z duchem”. I choć Homer zamiast oczu miał głębokie czarne dziury, to pięknem swojej duszy, wielkością swego ducha- widział, często więcej niż pozostali widzący.

Fatum Oleny Popik zostało dla nas opisane, aby nie zapomnieć o wiecznie obcych tułaczach, pielgrzymach, którzy niczym Homer śpiewają swoją historię. Ludzkość nie może być ślepa na zbrodnie dokonywane na innych ludziach, na handel ludźmi: kobietami, dziećmi, mężczyznami. Nie wolno nam, ludziom, zniewalać innych, odbierać im godność, zabijać w nich wolę i moc sprawczą. Imię Homer w dialektach antycznej Grecji oznaczało „ślepcę”, ale także „zakładnika”, „człowieka towarzyszącego”, „zmuszonego do podążania”⁶⁷. Wszystkie znaczenia są adekwatne do bohaterki, Oleny. Homer – pieśniarz wędrowny bez domu i wiecznie obcy, tak samo jak obcą była Olena, zakładniczka bez tożsamości, bez domu i tylko ze swoją opowieścią na ustach.

Róża Jerychońska nie zapaści korzeni, ponieważ nie jest to jej naturą. Wyschnie, jednak odrodzi się na nowo. Olena została odrodzona w wiecznej chwili współczesnego dramatu niczym nieśmiertelna bohaterka antycznej tragedii.

Ostatnią scenę w jaraczowskim spektaklu wypowiada aktorka grająca Olenę-Amal. Tekst jest informacyjny. Zapisany prozą w stylu reporterskim jako znak czasów. Olena niczym współczesna branka przekazuje ustnie prawdziwe wydarzenia swego życia, które stają się historią.

Homer wciąż ma nieoceniony wpływ na kształtowanie literatury i twórców współczesnej kultury światowej.

⁶⁶ <https://histmag.org/Homer-slepy-wedrowiec-autor-Iliady-i-Odysei-24305>

⁶⁷ Pierre Chantraine, Dictionnaire étymologique de la langue grecque, Klincksieck, Paris, 1968, vol.2 (3-4) s.797

8. *Dzielo*

Reżyser inscenizacji „Róży Jerychońskiej” w Teatrze im. S. Jaracza w Łodzi, Waldemar Zawodziński, powierzył mi rolę Nadine.

Z Waldemarem Zawodzińskim pracowałam kilkakrotnie w swojej karierze zawodowej, a praca z nim charakteryzuje się swoistą metodyką. Oboje darzymy się wzajemnie dużym zaufaniem artystycznym i twórczym. Postać Nadine w „Róży Jerychońskiej” jest żoną Anisa – sutenera, handlarza kobietami. Jest postacią tragiczną. Nie pracuje, w związku z czym nie posiada własnych pieniędzy, a to sprawia, że jest finansowo zależna od męża. To zależność ustawia relacje pomiędzy małżonkami. Nadine zmuszona jest do zachowań i działań, których oczekuje Anis. Jest zadbaną i atrakcyjną kobietą. Wie, że jedyną drogą negocjacji z mężem, lub osiągnięciem swego ukrytego celu jest wygląd i seksualność, której Anis nie może oprzeć się. Bardzo dba o swój „język ciała”, aby móc choć w minimalnym stopniu wpływać na męża i utrzymać swoją pozycję w jego haremie. Wie, skąd mężczyzna czerpie dochody i widzi również, że sprawia mu ogromną przyjemność handlowanie i zarządzanie, a także obcowanie z prostytutkami. Aby zwyciężyć z seksualnymi konkurentkami musiała wykształcić w sobie cechy, które zapewniają jej panowanie nad nimi i nad mężem-sutenerem, jednocześnie będąc pokorna zgodnie z prawem patriarchy. Są Arabami, więc mocno zakorzeniona jest w nich kultura, z której pochodzą. Założyliśmy z reżyserem, że jak większości ludu arabskiego, są muzułmanami. W związku z tym, rola kobiety w prawie islamskim jest ściśle określona: służba mężczyźnie, rodzenie i dbanie o dzieci. „Anisowie” nie mają dzieci i tutaj pojawia się miejsce na odkrycie tematu macierzyństwa u Nadine. Zadawałam sobie pytanie, czy jeżeli pragnęła dziecka, to decyzja o nieposiadaniu go nie wynikała ze świadomości „brudu”, w którym dziecko by żyło, a w związku z tym zostałyby zniszczone jak wiele niewolnic Anisa i jak sam niedoszły ojciec.

Ponieważ Nadine nie ma dzieci, dlatego mężczyzna jest najważniejszą postacią w jej świecie. Kobieta w kulturze islamu ma być ubrana skromnie, przyjęliśmy jednak w naszej inscenizacji, że „Anisowie” ubierają się po europejsku; nie dopowiadamy również, w jakim kraju dzieje się akcja mimo sugestii autorki - Chorwatki. Znalazłam wywiad z prof. Katarzyną Pachniak o sytuacji kobiety islamie. Prof. Pachniak jest kierowniczką Katedry Arabistyki i Islamistyki Wydziału Orientalistycznego Uniwersytetu Warszawskiego. *„Według islamu kobiety mają prawo do satysfakcji seksualnej. Kobieta miała*

i ma prawo domagać się od mężczyzny, żeby ją zaspokoił, żeby przeżywała w swojej sypialni rozkosze i żeby była doceniana. Seksualność jest częścią, co może nam się wydać paradoksem, życia religijnego. Kobieta nie jest odpowiedzialna za status materialny rodziny.”⁶⁸ Dzięki tej wiedzy zrozumiałam, że temat seksu nie ma zabarwienie pruderii czy tabu, jest jawny, oczywisty w związku. Tak więc seks, jako narzędzie w rękach Nadine, stał się podstawowym sposobem egzekwowania swego miejsca w związku małżeńskim.

Profesorka zaznaczyła, że podstawowe relacje małżeńskie opisane są w Koranie: *„Mężczyzna ma być opiekunem kobiety, natomiast kobieta jest tą osobą, która ma rodzić dzieci i ma zajmować się ogniskiem domowym. Jednocześnie jednak jest wyraźnie wskazane, że ma być mężczyźnie podporządkowana, a także, jeżeli kobieta jest nieposłuszna, jest wyraźne stwierdzenie: >bijcie je i napominajcie<.”⁶⁹ Przyjęcie takiej mentalności kobiet muzułmańskich było dla mnie wielkim trudem, przez cały okres trzymiesięcznych prób. Do premiery (po premierze nadchodzi specyficzne poczucie uwolnienia, poprzez świadomość oddania światu roli, a tym samym powrotu do własnej osobowości), odczuwałam uczucia podległości, braku wolnej woli, służby, a moja psychika kobiety wychowanej w wolności wyrażania siebie i prawie do swobody, przechodziła, mimo marginesu pracy nad rolą, przez swoisty rodzaj gwałtu.*

Pojawiły się reminiscencje z dzieciństwa, z relacji z ojcem, który oczekiwał absolutnego posłuszeństwa i dyscypliny. To przypomnienie wywołane zostało automatycznie i, co ciekawe, wprowadziło mnie na wysoki poziom stresu. Przechodziłam więc ponownie przez swój dziecięcy lęk przed surowym ojcem. Mężczyzna przejawiał się w mojej psychice, przez agresję partnera scenicznego, jako źródło stresu.

„Czasem reagujemy emocjonalnie na sprawy, które były dla nas ważne na wcześniejszych etapach naszego życia, ale obecnie nie mają już znaczenia. Te wariacje wokół każdego wątku, które wzbogacają odkryte w procesie automatycznej ewaluacji bodźce o szczegóły, zaczynają być przyswajanie już bardzo wcześnie, niektóre w niemowlęctwie, a inne w dzieciństwie. Możemy zorientować się, że reagujemy mniej adekwatnie na rzeczy, które nas dawniej napawały gniewem, strachem albo obrzydzeniem, co obecnie, w dorosłym życiu, wydaje się niewłaściwe. Prawdopodobieństwo, że w trakcie naszej wczesnej nauki czynników spustowych emocji, popełnimy jakiś błąd, jest większe z tej prostej przyczyny, że nasze mechanizmy uczenia się są wtedy słabiej rozwinięte. Jednak to, czego nauczymy się na wczesnym etapie życia, może kryć w sobie większą siłę i stawiać twardszy opór w przypadku, gdyby ktoś chciał się tego oduczyć, niż rzeczy, które przyswajamy sobie na późniejszych

⁶⁸ <https://radionaukowe.pl/podcast/islam-kobiety-i-seks-jak-wyglada-zycie-muzulmanek-e137/>

⁶⁹ Ibidem

etapach życia. Nasze autoewaluatory są potężne, nieustannie skanują otoczenie poza udziałem świadomości i uważają na wątki i wariacje zdarzeń, które były istotne z punktu widzenia naszego przetrwania. W ciągu życia spotykamy się z nowymi wydarzeniami, które mogą być przez autoewaluatory interpretowane jako podobne do wątków i wariacji zapisanych już w bazie, a kiedy się to zdarza dochodzi do uruchomienia emocji.”⁷⁰

Do tych okoliczności założonych dramatu dołączyła osoba reżysera-mężczyzny, jednak nie tego konkretnego reżysera „Róży Jerychońskiej”, a ogólna postawa wynikająca z, wciąż panującej w polskim społeczeństwie, kultury patriarchy.

W środowisku teatralnym w zawodzie reżysera dominują mężczyźni. W mojej dwudziestoosmioletniej pracy zawodowej spotkałam się tylko z dwiema kobietami: kilkakrotnie z Barbarą Sass-Zdort oraz Małgorzatą Warsicką. Przez mężczyzn reżyserów wywierana jest presja posłuszeństwa i podporządkowania. Większość z nich ma rozbudowane ego; czasem zaburzenia emocjonalne. Są niewykształceni psychologicznie i pedagogicznie, co rzutuje na pracę z aktorami. Bardzo często najzwyczajniej się ich boją. Kobiety-reżyserki takich cech nie przejawiają - przynajmniej te, które napotkałam na swojej zawodowej drodze.

Relacje z reżyserami często można porównać do braku wiedzy i umiejętności pedagogicznych w pracy z dziećmi. Zawód nauczyciela posiada obostrzenia co najmniej ukończenia kursu kwalifikacji pedagogicznych. Oznacza to nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu psychologii, pedagogiki i dydaktyki. To poważny problem w pracy zawodowej aktorów, którzy muszą borykać się z (w najlepszym wypadku) brakiem umiejętności komunikacyjnych reżyserów. Praca nad emocjami to delikatna i niebezpieczna sfera, a brak podstawowej wiedzy psychologicznej ze strony reżyserów (co znamienne, z reżyserkami, z którymi pracowałam nie odczuwałam tych braków) jest częstym zjawiskiem. Często spotkałam się również ze stosowaniem socjotechnik i manipulacji w dążeniu do osiągnięcia swojego celu, co powodowało poważne zaburzenia emocjonalne u aktorów. Mężczyźni-aktorzy komunikują się z mężczyznami-reżyserami na innym poziomie niż kobiety-aktorki. To bardzo szeroki temat, który powinien być poddany analizie w osobnej dysertacji, w której również poruszyłabym wątek feminizmu.

Zdażyło mi się, że byłam oskarżona podczas pracy z mężczyzną-reżyserem o feminizm, kiedy zaznaczałam granice swojej wolności twórczej. W oskarżeniu o feminizm ukryta była sugestia, że jest to złe. Taka atmosfera pracy wprawiała mnie w dodatkowe

⁷⁰ P. Ekman, *Emocje ujawnione*, przeł. W. Białas, Helion, Gliwice 2012, s. 46-47

poczucie niskiej wartości siebie z powodu złego myślenia lub generowało napięcie walki płci.

Reżyser „Róży Jerychońskiej” posiada dużą wiedzę o naturze człowieka, a także kilkudziesięcioletnią praktykę swojego zawodu oraz doświadczenie pedagogiczne, które wzbogaciły jego wiedzę i umiejętności, co aktualnie objawia się wysokim komfortem w komunikacji na linii reżyser-aktorka. Pomimo tego sam temat zawarty w dramacie - uległości i usłużności wobec mężczyzny, oraz patologiczne z nim relacje, a także niskie emocje środowiska prostytutki wyjątkowo brutalnie ingerowały w moją osobowość i destrukcyjnie działały na moją prywatną stabilność emocjonalną.



Fot.6. „Róża Jerychońska” Teatr im. S. Jaracza w Łodzi, 2019r. Ewa Audykowska-Wiśniewska, Sambor Czarnota, fot. M.Piąsta

Siła fizyczna Anisa i jej użycie wobec Nadine, oraz traktowanie kobiety przedmiotowo zaznaczone jest w pierwszej scenie, która rozpoczyna się przemocowym uprawianiem seksu. Reżyser chciał, aby znak sceniczny był silny i narzucał widzowie rodzaj relacji małżonków, a więc patriarchy, szowinizm, brak miłości ze strony mężczyzny. Poruszamy się w formie naturalizmu, nie realizmu. Obydwa kierunki przedstawiają ludzkie życie takim, jakie jest i poddają je wnikliwej obserwacji. Jednakże

naturalizm porusza tematy trudniejsze, ponieważ skupia się na życiu warstw najniższych (zarówno socjalnie jak i moralnie), czego nie ma w realizmie. W naturalizmie dużą rolę odgrywają wszelkie patologie czy odchylenia od przyjętych norm, zasad, moralności, a człowiek przedstawiony jest jako istota przede wszystkim fizyczna. Ludzkie zachowania determinowane są przede wszystkim przez wadliwą naturę i popędy, określane potocznie jako „zachowania zwierzęce”. I takie właśnie są przedstawione w środowisku prostytutki w „Róży Jerychońskiej”. Bo zjawisko prostytutki to przecież środowisko patologii społecznej. Dom „Anisów” nie jest normalnym domem, a postaci nie są zdrowymi psychicznie, normalnymi ludźmi. Podczas pracy w próbach czytanych, określiliśmy sobie w jakich przestrzeniach moralnych się poruszamy. Jest to trudne dla normalnych, a niemożliwe wręcz dla wysoko wrażliwych ludzi. Jakie cechy przejawia Anis? Brak empatii i uczuć wyższych. On nie kocha, a pożąda, nie czuje sympatii lecz ma interes, nie zna języka kompromisów, lecz tyranii. Mamy tu do czynienia więc z osobowością socjopatyczną. A mimo to wszyscy szukaliśmy jego jasnych punktów – „ludzkiej twarzy”.

„Jung, będący twórcą psychologii głębi, wskazywał na konstrukt maski-persony stanowiącej pewien ułamek ego, ukierunkowany w stronę świata zewnętrznego. Osoby cierpiące na dyssocjalne zaburzenie osobowości, jak każdy z nas, posiadają taką maskę-personę, jednak w ich przypadku „przywdziewają” ją, ukrywając przed otoczeniem własne intencje i mankamenty, w celu uspienia czujności otoczenia i skorzystania z jego zasobów w sposób pozbawiony współpracy z innymi, wykorzystujący i manipulujący. Jest to osoba cierpiąca z powodu dyssocjalnych zaburzeń osobowości. Osobowość socjopatyczna sprawia, że dana osoba nie potrafi przystosować się do życia w społeczeństwie. Zaburzenia osobowości tego typu sprawiają, że chory ma wypaczony pogląd wartości i zachowań społecznych. Na co dzień, ma za nic normy etyczne i ogólnie obowiązujące zwyczaje. Nie przykłada najmniejszej wagi do uczuć innych osób. Potrafi bezwzględnie manipulować nawet najbliższymi mu osobami, dla osiągnięcia własnych korzyści. Warto zaznaczyć, że w swoim zachowaniu nie odczuwa najmniejszego poczucia winy. Nie rozumie, na czym polega współczucie oraz okazywanie empatii. Te uczucia są mu całkowicie obce. Zachowanie socjopaty nie wynika jednak z wyrachowania, a niezdolności do zrozumienia innych ludzi, oraz ich stanów emocjonalnych. Nie zrozumie krzywdy innych, interesuje go tylko to, co dotyczy jego własnej osoby. Śmiało można zatem powiedzieć, że socjopata jest osobą egocentryczną. Gdy napotyka problemy, bądź trudności życiowe, zrzuca winę na innych i nie interesuje się tym, co poczują i pomyślą inni. Cechy socjopaty sprawiają, że często osiąga zamierzone cele. Obserwuje otoczenie, zauważa słabości innych i potrafi je zwinnie wykorzystać do swoich celów, manipulując ludźmi.”⁷¹

⁷¹ <https://psychocare.pl/jak-rozpoznać-socjopate/>, 28.11.2020

Grający Anisa Sambor Czarnota używał wobec mnie siły fizycznej, która natychmiast była dla mnie sygnałem do podporządkowania się, uległości i spełnienia wszystkich jego zachcianek, pragnień i żądań.



Fot.7. „Róża Jerychońska” Teatr im. S. Jaracza w Łodzi, 2019r. Ewa Audykowska-Wiśniewska, Sambor Czarnota, fot. M.Piąsta

Co dzieje się w człowieku, jeżeli stosowana jest wobec niego przemoc fizyczna? Pojawia się strach, któremu poświęciłam już wcześniejszy rozdział i wspomniałam, że jest dominującą emocją – mającą stałe miejsce w dramacie i teatrze. Jako Nadine czuję wiele odcieni strachu, których źródłem jest Anis i życie w okolicznościach, w których ją postawił. Pojawia się więc lęk przed bólem fizycznym, przed cierpieniem psychicznym z

powodu odrzucenia, przed karą, przed przemocą, przed patologiczną bliskością, przed biedą, przed krytyką, przed uwięzieniem, przed odpowiedzialnością za jego, lecz również swoje czyny, przed zmianą, przed utratą bezpieczeństwa, przed utratą kontroli, przed samotnością, przed manipulacją, przed zemstą, przed swoimi własnymi uczuciami. Tak ogromna ilość lęków sprawia, że Nadine boi się sama siebie - ponieważ wszystko co zrobi jest pod nieustanną obserwacją męża i jego kontrolą, a więc kontroluje wszystkie swoje zachowania, co objawia się w ciele ogromnym napięciem. Owo lękowe, psychiczne napięcie w ciele powoduje płytki oddech i wręcz chroniczne bezdechy. Ma to konsekwencje w nieprawidłowym ciśnieniu i w nadmiernej pracy serca. Jako Nadine żyłam w ciągłym trybie przetrwania – stresie.

„Ponieważ używamy naszych zmysłów do obserwowania i określania rzeczywistości fizycznej, identyfikujemy się jako ciało żyjące w przestrzeni i czasie. W ciągu całego naszego życia, dzięki różnym interakcjom, które zachodzą w pewnych momentach i miejscach z ludźmi, rzeczami, obiektami, nasza tożsamość ewoluuje w osobowość. Jakość interakcji z naszym wewnętrznym środowiskiem tworzy trwałe wspomnienia, a te wspomnienia kształtują to, kim się stajemy. To właśnie życiowe doświadczenia kształtują to kim jesteśmy. Ludzie, miejsca które postrzegamy na co dzień, jawią się nam jako wzory, a rozpoznanie tych wzorów nazywamy pamięcią. A „ja” jest tworzone na podstawie wspomnień z przeszłych doświadczeń, dlatego też większość naszego trójwymiarowego świata opiera się na wiadomych.[...]”

Kiedy do równania dorzucimy stres, nasze ciało zaczyna czerpać z niewidzialnego pola elektromagnetycznej energii wokół nas aby produkować chemię. Im większa częstotliwość, intensywność i czas trwania stresu, tym więcej energii zużywa nasz organizm. W miarę jak witalne pole energii wokół naszego ciała kurczy się, my czujemy się w większym stopniu materią, a w mniejszym energią. Kiedy nasza częstotliwość zwalnia, nasze ciała stają się gęstsze w miarę jak wyczerpuje się nam energia.”⁷². Lęk wywołuje we mnie jako postaci, poza napięciem, również ostrożność, zablokowanie, wycofanie, nieufność, przerażenie, niepewność, obawy, podejrzliwość, uwięzienie, oraz poczucie winy. Hawkins opisuje, iż zasób stłumionych i wypartych lęków przenika do wszystkich aspektów życia, odbierając nasze doświadczenia świata, pozbawiając radości życia, odzwierciedlając się w napięciu mięśni twarzy, wpływając na wygląd fizyczny, siłę fizyczną i kondycję zdrowotną wszystkich organów. Nieprzerwany, chroniczny strach, stopniowo osłabia układ odpornościowy organizmu. „Myśli pełne strachu powodują znaczące osłabienie siły mięśni i zaburzają przepływ energii z meridianów do organów. Strach ma całkowicie niszczący wpływ na nasze relacje, zdrowie i szczęście. Jest największym zagrożeniem, z jakim może się mierzyć

⁷² dr Joe Dispenza, *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, przeł. J. Jaworska, Studio Astropsychologii, Białystok 2017, str. 362-363

ludzkie ciało. To właśnie strach i wina przynoszą choroby i niepowodzenia w każdym obszarze życia.”⁷³

Naukowcy stwierdzają, że lęk i agresja to dominujące reakcje w trybie przetrwania. Kiedy reagujemy za ich pomocą, to przejawiamy tendencje zwierzęce. Tak więc zanurzając się w postać Nadine, cały mój organizm funkcjonował w trybie przetrwania, ponieważ umysł mój trwał w okolicznościach życia generujących chroniczny stres. Czułam zazdrość z powodu odrzucenia mnie na rzecz Amal; zazdrość generowała kolejne złe emocje, takie jak smutek, żal, złość, gniew, co doprowadzało do poczucia winy, wstydu, a następnie do apatii i depresji. W scenie z Amal musiałam używać formy ukazującej wściekłość tak wielką, by stała się ona niekontrolowana, aby moje zachowania były agresywne i groźne, dzięki czemu widz odczuje więcej empatii do dręczonej i zniewolonej Amal. Jako świadoma aktorka znam mechanizmy dramaturgiczne dotyczące budowania osobowości głównych postaci, na które pracują postaci drugoplanowe. Jak mówi stare aktorskie porzekadło: „To dwór czyni króla”. Jednym z najczęstszym narzędzi jest zasada kontrastu: aby wydobyć dobro, potrzebujemy zła. Więc dla „dobrej sprawy” musiałam poświęcić swoje zdrowie i przejść przez te wszystkie emocje, które opisywałam.

Nie tylko moją postać - Nadine dopadła rezygnacja, ale i mnie samą. Oczywiście jest również to, że reżyser chce na scenie po prostu efektu, ale już umywa ręce od tego, co dzieje się poza nią. Zostałam sama. Być może był to zabieg celowy, abym dogłębniej odczuła samotności oraz frustrację mojej postaci z powodu odrzucenia. Z drugiej strony generując te wszystkie złe emocje emanowałam przeciw nimi, co miało negatywny wpływ na moje relacje z zespołem. Stworzyło się błędne koło. Rozumiałam skąd biorą się myśli partnerów i reżysera, ale jako profesjonalistka nie mogłam też tak po prostu oddać roli, bo złe emocje w pływają negatywnie na mój stan zdrowia i niższą energię życiową. Więc ponownie włączyłem >tryb przetrwania<, aby wytrzymać do zakończenia projektu. *„Rezygnacji wciąż towarzyszą niewolnione, negatywne emocje. Jest w niej niechęć i opór wobec szczerego rozpoznania faktów. Rezygnacja oznacza: nie podoba mi się to, ale muszę to znosić.”⁷⁴*

Powrócę zatem do pierwszej sceny, w której po przymusowym seksie, zagrożeniu fizyczną przemocą przez Anisa, dochodzi do konfliktu o pieniądze. To ciągły spór między małżonkami, ponieważ Nadine nie mając swojego źródła dochodu, podkrada pieniądze

⁷³ David Hawkins, *Technika uwalniania*, przeł. A. Rutkowska, Virgo, Warszawa 2016, str. 126 - 127

⁷⁴ Ibidem S.106

męża. Zmuszona do kradzieży, żyje w poczuciu winy, niechęci do siebie, oporu przed tym czynem i znów rezygnacji, tym samym zamykając się w sobie, tłumiąc wszystkie sprzeczne emocje. „*Słumienie energii, emocji, które nie zostały uwolnione, wciąż oddziałuje na układ nerwowy i układ wewnętrzwydzielniczy, przejawiając się jako nierównowaga energetyczna, która zaburza przepływ energii życiowej z meridianów ciała. Doprowadza to do zmian patologicznych w różnych narządach.*”⁷⁵



Fot.8. „Róża Jerychońska”, Teatr im. S. Jaracza w Łodzi, 2019r., Ewa Audybowska-Wiśniewska, Agnieszka Więdłocha, Sambor Czarnota, fot. M.Piąsta

Ukrywam jako postać swoje prawdziwe emocje, ponieważ nie mogę pokazać Anisowi swojej słabości. Słabe są jego prostytutki. To ofiary, o czym sutener wie i co karmi jego socjopatyczną osobowość. Moja Nadine zależnie od sytuacji używa wdzięku, seksapilu, a może nawet humoru aby wpłynąć na męża, rozbroić jego agresję czy przekierować uwagę w celu uniknięcia groźnych konsekwencji jego gniewu. Jest inteligentna i świadoma swego uwikłania, co potęguje jej wewnętrzną rozpacz; „*to bardzo poważna sprawa, że się nie rozumiemy*”, konkluduje w rozmowie z mężem.

Również w pierwszej scenie widoczne były dla mnie znaki niezgody na życie z Anisem, w okolicznościach i warunkach jakie stworzył. Nadine wprost mówi, że nie chce

⁷⁵ Ibidem, s. 107

zajmować się jego prostytutkami: uczyć ich języka i kreować na „kurwy” - „*Lepiej, żeby nie rozumiały tych prostackich wyzwisk, które będą za nimi wykrzykiwali*”

Żona próbuje odciąć się od zajęcia, którym para się jej mąż, od handlu ludźmi, od brudu świata, w którym musi żyć. Oczywiście wie jakie potworności są codzienną egzystencją Anisa i jak nieludzkie są jego zachowania. Aby ratować siebie, ucieka w mechanizm wyparcia, próbuje żyć obok patologicznego środowiska, co jest niemożliwe.

Napisana przez autorkę scena uczenia przeze mnie Olenę nowego języka jest krótka, zwarta, ale pomiędzy wersami dająca możliwość przekazania widzowi przez aktorkę swoich wyborów interpretacyjnych, swojego sposobu myślenia. Ja rozpoczynam tę scenę od ukrywanego poczucia winy i niezgody na zaistniałą sytuację i okoliczności. Nie ma we mnie zgody, aby przyszła prostytutka zamieszkała w naszym domu, by ukryć prawdziwy cel, do jakiego została przeznaczona. Amal oficjalnie została zatrudniona jako sprzątaczką, nie chcę jej uczyć zmysłowych czy prowokujących zachowań i jednocześnie być pseudo-psychotherapeutką rozpuszczającą wszystkie traumy zaistniałej, patologicznej sytuacji. Zmuszona, spędzam z Oleną (Amal) mnóstwo czasu i poznaję jej prawdziwą naturę, co sprawia, że nawiązują się pomiędzy nami ściślejsze relacje. Zaczynam czuć do dużo młodszej kobiety sympatię. Pojawiają się subtelne uczucia niespełnionego macierzyństwa, przez co chcę chronić ją przed cierpieniem. Pogłębiają się emocje poczucia winy, rozpacz, bezradności, żalu i strachu. Doprowadza to moją Nadine do apatii, a następnie do atrofii woli.

Próba wyparcia emocji nie działa, dlatego uciekam w środki uspokajające i odurzające, aby stłumić cierpienie. Stając z boku tej postaci, jako analizująca rolę aktorka, wiem, że Nadine jest współwinna. Działa tu syndrom współzależnienia i współchorego. Z tym tematem spotkałam się już w swoim dorobku zawodowym, między innymi w „Gorącym lecie w Oklahomie” (oryginalny tytuł „Sierpień w hrabstwie Osage”) Tracy Letts’a. Byłam tam córką alkoholika i lekomanki, a więc zgłębiałam temat dorosłych dzieci alkoholików oraz współzależnienia.

Współwina jest wynikiem bycia obok i uczestniczenia w patologicznych formach egzystencji męża. Emocje Nadine nikogo nie obchodzą i nic nie znaczą wobec faktów. Zadałam sobie podstawowe pytanie: „*Dlaczego tak się dzieje, skoro wewnątrznie nie zgadzam się na życie, którego nienawidzę?*”. Jediną odpowiedzią są uwarunkowania i przyzwyczajenia, ale to wytłumaczenie również z czasem się wyczerpuje. Pojawia się odpowiedź, która jest paradoksalna: >miłość<. Musiałam podjąć decyzję

usprawiedliwiająca trwanie z Anisem, więc wybrałam, że jest to źródło miłości, które wypływa z pierwszych lat związku, miłości opierającej się na chemii, pobudzonej konkretnymi zachowaniami. Przyjęłam, że nie było tam miejsca na patologiczne środowisko, skoro wewnętrzna natura Nadine żyje w tragicznym dualizmie. Zakochałam się więc w człowieku pełnym czaru, uroku i wdzięku. Mającym w sobie pasję życia. Potrafiącym zachwycić się pięknem i zachwycić mną. Anis musiał już wtedy posiadać cechy socjopatyczne, ale wiemy, że taki typ osobowości bardzo skutecznie potrafi się maskować, stwarzając wiarygodne pozory normalnego człowieka.

„Darem”, który posiada Anis jest umiejętnością manipulowania ludźmi. Kiedy jest pewien więzi, które stworzył, zaczyna egzekwować potrzeby swojego ego. Uwikłanie Nadine widoczne jest w każdej scenie, w której się pojawia.

W scenie „*Długa noc na wysokich obcasach*” coraz mocniej rezonuje we mnie odrzucenie, a tym samym budząca się zazdrość, wymieszana ze smutkiem i żalem, ale wciąż w obehwładniającym lęku przed gniewem męża. Żądza Anisa jest obsesyjna. Ma nieprzeparte pragnienie posiadania Amal. Widzę to i czuję, ponieważ sama tego doświadczyłam. Jego pożądanie do mnie dotychczas odczytywałam jako miłość, lecz w teraz widzę tylko żądzę. Anis podsycy celowo moją zazdrość, ponieważ sprawia mu ona satysfakcję. Obserwuje i widzi, co się ze mną dzieje. Zdobywa kolejne narzędzie manipulacji, które wzmacniają jego poczucie władzy.



Fot.9. „Róża Jerychońska” Teatr im. S. Jaracza w Łodzi, 2019r. Ewa Audykowska-Wiśniewska, Agnieszka Więdłocha, fot. M.Piąsta

W naszej inscenizacji rolę Amal gra Agnieszka Więdołcha. Dzięki jej urodzie, wdziękowi, a także znacznie młodszemu wiekowi, został osiągnięty cel reżysera, aby jasno zrozumiała była intencja Anisa, zastąpienia starszej kobiety (do tego zniszczonej emocjonalnie), młodszą, ładniejszą, świeższą, naiwniejszą.

Anis symbolicznie oddaje moją sukienkę, biżuterię i moje buty następczyni - Amal. Całą uwagę mąż poświęca Ukraince. Jako Nadine zdałam sobie sprawę, że to, co było dla mnie ważne - miłość, moja miłość, stała się tylko trwającym, uzależnionym przywiązaniem. Iluzja miłości, którą podtrzymywałam została zagrożona. *„W konsekwencji, gdy iluzja zostaje zagrożona, pojawia się gniew, uraza i użalanie nad sobą, które mogą przejść w stan przewlekłego zgorzknienia. Bezsilny gniew pochodzi z niemożności zrealizowania pragnienia zmiany natury świata. Gdy zaprzestaniemy zaprzeczania, gdy manipulacje przestają działać i musimy zmierzyć się ze strachem, wtedy pojawia się depresja, smutek i żal”*⁷⁶

Z takimi emocjami rozpoczynam scenę „Kontrakt”. Nonszalancko próbuję nie angażować się w działania męża i odcinać od jego agresywnych zachowań, co jeszcze bardziej karmi jego wściekłość, podsyca w nim żądzę władzy. I pożądanie, które jest siłą stymulującą go do działania.

Hawkins stwierdza, iż na niższych poziomach świadomości liczy się posiadanie. Chcemy rzeczy, które można posiadać. Na tym budujemy poczucie własnej wartości, swoją pozycję w świecie. To stałe poszukiwanie na zewnątrz korzyści, zdobyczy przyjemności. Pragnienie jest nienasycone, niepohamowane i nie można go zaspokoić. *„Na poziomie świadomości >pożądania< występują silne tendencje do gromadzenia dóbr i chciwość; oba pragnie są niemożliwe do zaspokojenia. Zaspokojenie jednego z pragnień pociąga za sobą następne.”*⁷⁷

Dualizm intencji Nadine Pokazuje jak niemożliwe jest życie w fałszu. Z jednej strony próbuję chronić Olenę przed mężem, a z drugiej staję się jej oprawcą.

Jako Nadine chcę odwieść Anisa od pobicia Amal. Próbuję go najpierw uspokoić, a następnie przez seksualne gesty przekierowuję jego uwagę na pożądanie, które doprowadza do „zmiękczenia” partnera. Deklaruję również, że korzystnie dla niego rozwiążę problem z Ukrainką. Opanowanie agresywnej postawy Anisa dużo kosztuje moją postać - działałam w trybie przetrwania, ponieważ wiem, że mąż jest nieobliczalnym i

⁷⁶ Ibidem, s. 104

⁷⁷ D. R. Hawkins, *Siła czy moc*, przeł. K. Dumińska, Virgo, W-wa 2016, s. 90-91

porywczym mężczyzną, w związku z tym zagrażającym mojemu i Amal życiu. Wiem do czego, bez skrupułów, może się posunąć. W języku angielskim, wprost mówię Ukraince, że życie, które tutaj prowadzimy jest handlem. „*Everything is a trade*”.

Uświadamiam jej, że podpisała kontrakt i musi się z niego wywiązać. Jednocześnie podpowiadam, jak ja radzę sobie z takim życiem: „*Nie myślimy o tym! Nie myślimy >nie lubię tego<, albo >lubię to<. Tak nie myślimy! Robimy to. Po prostu to robimy. Jeżeli jest coś do zrobienia, robimy to. Jestem odpowiedzialna, mam kontrakt, więc to zrobię.*”

Podpowiadam, jak oszukać umysł, próbując unormalnić coś patologicznego i złego. Moja świadomość „Nadine” podczas wypowiedzania tych zdań zauważa, jak zło podstępnie odmieniło mój (Nadine) umysł i serce. Jestem sobą zdruzgotana.

Od reżysera dostałam „hasłową” uwagę, abym była po prostu „suką”. Przeanalizowałam to zadanie - wiązałoby się to z zejściem w najniższe poziomy świadomości, określane potocznie „zezwierzęceniem”. Nie chciałam poruszać się w tak niskich rejonach, stąd bardziej skomplikowane i różnorodne intencje odnalezione przeze mnie, by stworzyć bogatszą wewnętrznie postać, niż tylko „suka”. A uwikłanie w takiej wielowymiarowej postaci jest o wiele bardziej tragiczne. Dlatego moja interpretacja wewnętrzna opierała się na skomplikowanych procesach emocjonalno-myślowych.

Często spotykałam się w mojej pracy scenicznej z lekceważeniem informacji o postaci, płynącej z tekstu. Dostawałam zadania wbrew tekstowi, wbrew rozpisanej psychologicznie przez wybitnych dramatopisarzy, postaci. Jest to frustrujące i wymaga niemal niewolniczej pokory, by zdusić w sobie twórczość artysty. „*Należy stać się instrumentem doskonale nastrojonym w rękach reżysera-wirtuoza*”, to zdanie często przekazywane przez starsze pokolenie aktorów-pedagogów w szkołach teatralnych. Jakże dołujące, jakże ściągające w niskie rejony zależności i podwładności !!! Metafory brzmią pięknie, może pomagają znieść wciąż niewolniczy charakter zawodu aktora, ale niebezpiecznym kosztem.

Znalazłam źródło historyczne, w którym opisane są struktury społeczne w starożytnym Rzymie. Warstwy wyższe podzielone były na trzy stany (senatorów, ekwitów, dekurionów), a warstwy niższe, tworzyli ludzie wolni będący wyzwolencami oraz niewolnicy. Warstwy niższe społeczeństwa rzymskiego stanowiły 99% ogółu. Odkrywczy był dla mnie fakt, że wolni obywatele Imperium Rzymskiego sami oddawali się w niewolę z powodu ubóstwa. Decydowali się na los niewolnika, ponieważ zyskiwali pana, który ich żywił, zapewniał wykształcenie i w końcu ich wyzwalał po osiągnięciu 30-tego roku życia.

Tak było skonstruowane prawo. Decydowali się więc na los niewolnika do określonego wieku. Postawiona była granica czasowa, pozwalająca znieść jarzmo niewolnictwa, które okraszone było wynagrodzeniem w postaci np. wykształcenia. Obywatele rzymscy według prawa nie mogli występować na scenie. Historyk Marcin Tomczak w swoim artykule „Cesarstwo Rzymskie - lepszy los niewolnika, niż człowieka wolnego?” napisał, iż aktorzy rzymscy najczęściej byli niewolnikami lub wyzwolencami ze wschodu. *„Mieli złą reputację, a ich moralność była krytykowana ze względu na lubieżność i obraźliwość. W czasach wczesnej republiki, kobiety nie miały dostępu do profesji aktora, z uwagi na niestosowność profesji. W czasach cesarskich wiele kobiet stawало się znanymi aktorkami, co było krytykowane przez dotychczas tylko męską stroną tego zawodu”*⁷⁸

Scena „*Money, honey*” jest kluczem do drzwi świadomości Nadine. Do Anisa wypowiadałam zdanie: „*Ty i tak, Kochanie, wyciągasz ze mnie wszystko co najlepsze*”. W innym tłumaczeniu, użytym w naszym spektaklu: „*A ty kochanie, okradasz mnie ze wszystkiego co najlepsze. Co dajesz w zamian? Nic!*”



Fot.10. „Róża Jerychońska” Teatr im. S. Jaracza w Łodzi, 2019r. Ewa Audykowska-Wiśniewska, Sambor Czarnota, fot. M.Piąsta

Założyłam, że kobieta o wysokiej świadomości własnych emocji, okoliczności życia i głębokiej wiedzy o osobowości męża, jest kobietą nie tylko inteligentną,

⁷⁸ <https://histmag.org/cesarstwo-rzymskie-lepszy-los-niewolnika-niz-czlowieka-wolnego-11912#authors>

wykształconą, ale również wrażliwą. To oznacza zdolność do empatii, umiłowanie piękna i dobra oraz miłości. Wszystkie te cechy rezonują w jej duszy i przez nie, w zetknięciu z patologicznymi osobowościami i środowiskiem, są dla niej śmiertelne.

Śmiertelne, ponieważ niszczenie człowieczeństwa Oleny, dobitnie pokazane w naszym spektaklu, jest tym samym przechodzeniem przez etapy destrukcji, przez które przychodziła Nadine. Skutek był tylko pozornie lepszy - została żoną socjopaty.

W scenie, kiedy przychodzę do męża błagać o pieniądze, jestem wrakiem człowieka, uzależnionego od narkotyków i środków przeciwbólowych. Nadine pozostała tylko ucieczka, przy użyciu narkotyków i leków, w świat, w którym będzie mogła przetrwać w stanie otumanienia. Nie chce czuć winy i nienawiści. Odurzenie osłabia wstyd, winę, potępienie siebie za bycie niedobrym i złym. *„To poczucie niezaskuwania na nic, nawet na miłość, bycie bezwartościowym robakiem, znienawidzonym przez Boga, bez szans na zbawienie ani nawet na wybaczenie. Jest to poziom, na którym się nie przebacza, nie ma nadziei ani odkupienia. Wina przybiera postać pokuty, nienawiści do samego siebie, psychologicznego i fizycznego wymierzenia sobie kary, samobójstwa, negowania siebie oraz mnożących się uzależnień”*.⁷⁹

Taki sposób myślenia o sobie, uruchamia we mnie lawinę wszystkich niskich i złych emocji. Jako Nadine czuję wszechogarniający smutek. Jest on ceną mojej egzystencji. Utrata miłości to ogromne cierpienie, potęgujące żal. *„Na poziomie żalu, straty emocjonalne takie jak utrata miłości mogą wywoływać poważną depresję czy nawet śmierć. Żal jest cmentarzem dla życia”*.⁸⁰

Dopada mnie również apatia, która charakteryzuje się *„zaniedbaniem, obojętnością, biedą, a w bardziej zaawansowanych postaciach rozpaczą i brakiem nadziei. Jest to stan bezradności, a jego ofiarom, potrzebującym wsparcia we wszystkich sferach życia, brakuje nie tylko środków, ale i energii, aby wykorzystać te z nich, które są dostępne. I o ile opiekunowie nie dostarczą im wewnętrznej energii, może dojść do pasywnej formy śmierci, czyli do samobójstwa. Bez woli życia, pozbawieni nadziei ludzie.”*⁸¹

Jestem cierpiącą duszą, obolałym napiętym ciałem w konwulsjach psychicznego bólu. *„Szukanie pocieszenia w narkotykach daje sposób na ucieczkę przed wewnętrzną jałowością. Kiedy chwilowa, wzbudzona narkotykami euforia ustępuje, powrót do smutnej rzeczywistości staje się niemożliwy do zniesienia[...] Sedno apatii stanowi niezdolność czy odmowa przyjęcia osobistej odpowiedzialności, co wywołuje poczucie winy, wstyd oraz*

⁷⁹ D.R. Hawkins, *Przekraczanie poziomów świadomości*, przeł. K. Dumińska, Virgo, Warszawa 2012, s.46

⁸⁰ Ibidem, s. 96

⁸¹ Ibidem, s.

obniżenie energii i może skończyć się bezdomnością, włóczęgostwem i społeczną zależnością. Prowadzi to do okresowego popadania w ciężką depresję, co bywa nawet powodem samobójstwa”⁸². Nadine jednak nie popełnia samobójstwa. Wiemy z treści sztuki (z wypowiedzi Amal: „*Nic nie masz. Zapomniałeś, że cię zostawiła? Jesteś sam. Sam jeden*”), że odeszła od męża, nie mając żadnych środków do życia i będąc, być może, na głodzie uzależnienia narkotycznego. Czułam, że Nadine posiada w sobie siłę odrodzenia niczym tytułowa bohaterka.

Studiowałam źródła naukowe szukając argumentacji dla moich wniosków oraz motywacji, która wyciągnęłaby moją postać z tego martwego punktu. Tą motywacją jest gniew. Nadine uświadamia sobie, jak została zmanipulowana, wykorzystana i oszukana. Rodzi się gniew.

*„Na dłuższą metę lepiej być wkurzonym niż apatycznym. Kiedy czujemy złość, mamy mnóstwo energii. Możemy coś z tym zrobić. Możemy przejść do działania. Możemy podjąć nowe decyzje. Możemy zmienić kierunek. Z poziomu złości łatwo jest przeskoczyć na poziom odwagi. Z poziomu odwagi możemy dostrzec to programowanie i zaobserwować, jak do niego dochodzi. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że nasza małość jest czymś, na co daliśmy się nabrać. Badając to możemy natknąć się na swoją wewnętrzną niewinność. A kiedy odkrywamy ją na nowo, uwolnimy mnóstwo poczucia winy. Kiedy poczucie winy odejdzie, natychmiast podniesie nas z apatii i depresji.”*⁸³

*„Wyjście z tego impasu umożliwiwia jedynie wola, która sama ma potencjalną moc uzupełnienia braków wewnątrz psychicznej energii. Woli, której źródło i natura są Duchowe, nie powinno się mylić z wolą mocy, które ma jedynie mentalny i psychologiczny charakter. W stanie apatii osobista wola jest słaba i nieskuteczna. Można to pokonać tylko dzięki wezwaniu Boskiej woli, wykalibrowanej na 850, która ma moc odnowy. Podczas gdy ego/jażń rutynowo zaciąga kredyt na przeżycie, jego prawdziwym źródłem jest obecność boskości pod postacią Jaźni. Błagania skierowania do boskości, mogą przynieść oczekiwany rezultat, ponieważ dla Jaźni wszelkie przeciwności losu czy też nawet fizyczna śmierć, mogą być jedynie sposobem na pokonanie ego. Rezygnacja z osobistego świata fizycznej cielesności może być dla Jaźni warunkiem niezbędnym dla transformacji duszy. A zatem w tym pozornym paradoksie pokonanie ego umysłu i ciała jednostki jest w rzeczywistości poświęceniem tego co tymczasowe, na rzecz tego, co wieczne (ewolucji duszy), a przez to karmicznym zwycięstwem.”*⁸⁴

⁸² Ibidem, s.78-79

⁸³ D.R. Hawkins, *Technika uwalniania*, przeł. A. Rutkowska, Virgo, Warszawa 2016, s. 92-93

⁸⁴ D. R. Hawkins, *Przekraczanie poziomów świadomości*, przeł. K. Dumińska, Virgo, W-wa 2017, s.79-80

I oto znalazłam sens zbudowania niezwykle obciążającej mnie roli. Dla mnie, istoty duchowej, wiara w Boga jest stałą i najważniejszą wartością. Nie ma nic ważniejszego niż rozwój duchowy i wzrastanie świadomością ku Oświeceniu.

Wchodzę więc do swojej ostatniej sceny pt. „Obnażona” po wewnętrznej, duchowej transformacji dzięki Boskiej woli. Rozpaczam tę scenę również z decyzją odejścia od męża. Podjęcie tej decyzji jest poprzedzone wszystkimi wyniszczającymi emocjami. Używając umysłu postaci, wiem, że odejście nie będzie proste. Anis z pewnością wpadnie w furię. Odejście musi być bezpieczne dla mojego życia, a więc przemyślane strategicznie, być może dokona się ukradkiem. Zanim ucieknę z tego obrzydliwego świata decyduję się porozmawiać z Amal. Sam fakt podjęcia takiej próby jest również dowodem wznoszenia się ku wyższym emocjom – empatii. W naszym spektaklu trzymam się resztkami sił, które daje mi perspektywa uwolnienia. Odrodzenie jest jednak w początkowej fazie, w której jeszcze wciąż wibrują niskie emocje, w tym poczucie winy wobec Amal, ponieważ nie zrobiłam nic, by odmienić jej los. Chcę przeprosić, ale wiem, że to nic nie oznacza. Próbuję rozmawiać o zakochanym w niej Fadym. Widząc jej bezsilność i podległość, na nowo wzbudzam w sobie smutek i żal. *„Żal, to poczucie, że sprawy są zbyt trudne i nigdy nie zdołam im sprostać. >Jestem niekochana i nie zasługuję na miłość<. Towarzyszy temu myśl: >Zmarnowałem wszystkie te lata<. To poczucie straty i smutek, samotność i ubolewanie. Poczucie bycia opuszczonym, cierpienie, bezsilność i brak nadziei. Depresja. Tęsknota. Coś co straciliśmy bezpowrotnie. Złamane serce. Udręczenie. Rozczarowanie. Pesymizm. >Nigdy przez to nie przejdę. To jest zbyt trudne, starałam się, ale nic nie działa<. Poczucie, że się jest wystawioną jedynie na ból i cierpienie. Wydaje nam się wówczas, że winny jest temu świat zewnętrzny, mamy ogromną potrzebę pomocy z zewnątrz, sami nie jesteśmy w stanie nic z tym zrobić. Kiedy zaakceptujemy fakt, że możemy poradzić sobie z żalem wchodzimy wyżej na poziom dumy. Poczucie >mogę to zrobić< wynosi nas na poziom odwagi. Mając odwagę by skonfrontować się z własnymi uczuciami, przemieszczamy się na poziom akceptacji, a nawet poziom pokoju.”*⁸⁵

Duma ze zrozumienia swego uwikłania wzniosła mnie na poziom odwagi, dzięki której przychodzę do Amal.

Dialog z Amal doprowadza jednak do wylania się ogromnej złości graniczącej z nienawiścią. Agresywnie obwiniam kobietę o swój nieszczęśliwy los. Wylewa się ze mnie rozpacz, obrzydzenie do świata i siebie, gniew i wściekłość. *„ Z uczuciem żalu zawsze związane jest jakieś poczucie winy. Opiera się ono na złudzeniu, że strata reprezentuje karę, lub że określona postawa czy zachowanie mogły tej stracie zapobiec. Jeśli nie porzucimy tego*

⁸⁵ D.R. Hawkins, *Technika uwalniania*, przeł. A.Rutkowska, Virgo, Warszawa 2016, s. 97-98

złudzenia, poczucie winy może stale wzmacniać gniew i wściekłość. Wściekłość, która nie została uznana i odpuszczona, może być projektowana na otaczających nas ludzi w postaci obwiniania. Obwinianie projektowane na inne relacje może następnie pogłębić dotychczasowe poczucie straty, powodując kolejną stratę”⁸⁶ Owo zapętlenie emocji, po latach od publikacji Hawkinsa, opisuje również Dispenza.

⁸⁶ D.R. Hawkins, *Technika uwalniania*, przeł. A. Rutkowska, Virgo, Warszawa 2016, s. 105

9. Zakończenie

Będąc w procesie tworzenia roli Nadine, codziennie przez trzy miesiące mój umysł przez każdej godziny doby przetwarzał poziomy świadomości od: wstydu, winy, apatii, żalu, strachu, pożądania, złości i dumy do poziomu odwagi. Poza ostatnim poziomem, wszystkie zaliczane są do grupy poziomów >fałszu<.⁸⁷ Stan umysłu tych poziomów to: upokorzenie, obwinianie, rozpacz, ubolewanie, niepokój, pragnienie, nienawiść i pogarda. Codziennie mój umysł tonął w wymienionych procesach destrukcji. Czułam i ciągle czuję podczas grania spektakli zatruwającą mnie chemię, wydzielaną przez związek negatywnych myśli i emocji. Uaktywniają się związane z nimi hormony, które przyspieszają proces starzenia się, czy uruchamiają choroby. Podczas prób, stale będąc w umyśle Nadine, nie wytrzymałam już narzuconego sobie obciążenia i spazmatycznie drapałam swoje żyły, a w moim gardle rodził się zwierzęcy ryk wołania o pomoc. Stało to się środkiem wyrazu roli. Ten krótki moment sceniczny jest cienką granicą pomiędzy rolą a aktorką/em. Na scenie nie działają żadne techniki ochronne, ponieważ to się wydarza naprawdę - tu i teraz. Techniki uwalniania i uzdrawiania stosuję post factum. Wizja ciągłego życia w niskich emocjach jest przerażająca. Praca na nich jest świadomym czynieniem sobie krzywdy. Jest złem. Przed zbliżającą się serią „Róży Jerychońskiej”, poprzez te złe myśli i emocje oraz ich procesy, cała moja biologia zostaje natychmiast zdominowana długotrwałym stresem. A przecież co miesiąc muszę do tego powracać, nieustająco wzniecać w sobie patologiczny świat, co przekłada się na chroniczny stres mojego życia osobistego. Taki typ ról zabiera siłę życiową i niszczy energię. Ponownie zacytuję Dispensę:

„Jeśli stres się nie kończy w ciągu kilku godzin, ciało nigdy nie wraca do równowagi. Z naukowego punktu widzenia, życie w stresie to życie w trybie przetrwania. Włącza się prymitywny układ nerwowy zwany układem współczulnym, a ciało mobilizuje ogromną ilość energii w odpowiedzi na stresor. I ciało automatycznie korzysta z zasobów, aby poradzić sobie z zagrożeniem. Źrenice rozszerzają się, wzrasta tętno i tempo oddechu. Do krwiobiegu wchłania się większa ilość glukozy dzięki czemu do komórek dociera więcej energii, a przepływ krwi jest przekierowane z organów wewnętrznych do kończyn, abyśmy mogli szybciej poruszać się w razie potrzeby. Układ odpornościowy najpierw zwiększa wydajność, a następnie o zmniejsza, gdy adrenalina i kortyzol zalewają mięśnie, dostarczające energii do ucieczki. Krążenie przenosić się z naszego racjonalnego przodomózgowia do tyłomózgowia, więc mamy

⁸⁷ Ibidem, s.392

mniejszą zdolność kreatywnego myślenia i polegamy bardziej na naszym instynkcie aby natychmiast reagować.”⁸⁸

Po zagranii dwóch spektakli „Róży Jerychońskiej” potrzebuję około tygodnia, by dojść do równowagi i odbudowy swojej energii życiowej. Patrząc z perspektywy lat oddaję całą swoją energię pracy na scenie, a pozostałą część życia przeznaczam na regenerację i odnawianie jej. Napływ adrenaliny i kortyzolu, a także pozostałych hormonów stresu ciągle wpływa na mój mózg i ciało. Jak udowadnia Dispenza, z czasem uzależniamy się od tych substancji chemicznych. Aktorzy uzależniają się od nich grając emocje i jednocześnie, ci wrażliwsi, czując stres związany ze świadomością negatywnych skutków ról dramatycznych. Dzięki epigenetyce wiemy, że to nie gen wywołuje choroby, ale środowisko, które programuje nasze geny na wywoływanie chorób. I to nie tylko środowisko zewnętrzne, poza naszym ciałem, ale także wewnętrzne, w naszym organizmie. *„Kiedy reagujemy na sytuację, która wywołuje emocje, wynikająca z nich chemia wewnętrzna może wysyłać naszym genom sygnał do włączenia albo wyłączenia. Zmienia się ekspresja genów, a to ona wpływa na nasze zdrowie i nasze życie. Cały nasz organizm opiera się na różnego rodzaju białkach, ich produkcji, a są one częścią różnych systemów: odpornościowego, trawienia, struktury kości, mięśni. Ekspresja białek jest ekspresją życia i jest równoznaczne ze zdrowiem organizmu. Aby komórka mogła wytworzyć białko, musi dojść do ekspresji genów. Zadaniem genów jest ułatwienie produkcji białek. Gdy sygnał ze środowiska poza komórką dociera do błony komórkowej, substancja chemiczna jest akceptowana przez receptor na zewnątrz komórki i dociera do DNA w jej wnętrzu. Wtedy gen tworzy nowe białko zgodne z tym sygnałem. A jeśli informacje nie ulegają zmianie, gen nadal wytwarza to samo białko i organizm pozostaje taki sam. Z czasem gen zmniejsza aktywność i wyłącza zdrową ekspresji białek albo zużywa ją, powodując, że białko będzie miało gorszą jakość.”⁸⁹*

Kwintesencją połączenia między umysłem a ciałem są geny behawioralne, „...które aktywujemy gdy znajdujemy się w stanie podwyższonego poziomu stresu lub pobudzenia lub w odmiennych stanach świadomości takich jak sen. Te geny pozwalają wpływać na nasze zdrowie fizyczne poprzez różnego rodzaju zachowania (jak medytacja, modlitwa lub rytuały społeczne). Kiedy geny są w ten sposób zmienione, czasami w ciągu kilku minut mogą one zostać przekazane następnemu pokoleniu. Więc kiedy zmieniamy swoje emocje, możemy zmienić ekspresje swoich genów, ponieważ wysyłamy nowy sygnał chemiczny do swojego DNA, które może poinstruować nasze geny zmniejszając lub zwiększając ich aktywność, aby wytworzyły inne niż dotąd białka, a tym samym nowe elementy konstrukcyjne, które mogą zmienić

⁸⁸ J. Dispenza, *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, przeł. J. Jaworska, Studio Astropsychologii, Białystok 2023, s. 43

⁸⁹ Ibidem, s. 99-101

strukturę i funkcjonowanie naszego ciała”⁹⁰. Dispenza pisze to jako zachętę do zmian na lepsze, poprzez wysokie emocje. Jednak działa to również w drugą stronę, czyli w pracy ze złymi emocjami przekazujemy je następnym pokoleniom. Konsekwencje grania złych emocji według nauki są długotrwałe i skutkują obciążeniem własnych potomków. „*Jeśli przez wiele lat programowaliśmy swoje ciało uzależnieniem od nieszczęścia, to w końcu wrócimy do tej starej emocji, ponieważ ciało zapragnęło związanego z nią chemicznego bodźca. Nasze ciało zawsze będzie bardziej wierzyć swojej wewnętrznej chemii, niż zewnętrznym warunkom, więc pozostaje emocjonalnie zamknięte w swoim starym stanie istnienia, wciąż uzależnione od dawnych emocji. A ponieważ ta chemia wewnętrzna nie zmieniła się, nie możemy zmienić ekspresji naszych genów aby wytworzyć nowe białka w celu poprawy struktury lub funkcji organizmu, dlatego twierdzą, że aby wprowadzić jakiegokolwiek prawdziwe, trwałe zmiany, należy myśleć tak, aby wyjść poza to jak się czujemy.*”⁹¹

Granie takich ról jak Nadine odczuwam jak bluźnierstwo przeciwko życiu Jaźni. Patrząc na ludzi i zjawiska pozornie wszystko wydaje się być takie samo, a jednak jest dogłębnie inne. Kiedy rozmawiam na ten temat widzę jak jestem niezrozumiana. Nasza dusza, choć nieśmiertelna, jest niezwykle delikatna. Poczucie tej pięknej delikatności sprawia, że nie chcę już więcej wchodzić w niskie emocje, ponieważ one blokują i zatrzymują wejście mojej świadomości w pole kwantowe. Uczucia wzniosłych emocji podnoszą energię, w związku z tym stajemy się większą energią jako całość. Świadomość ludzka znajduje się poza sferą materii i dlatego potrafi wchodzić w kwantowe pole energii i informacji. „*Serce, nasze połączenie ze zunifikowanym polem, działa wtedy jak katalizator wzmacniający proces spójności mózgu. Ponieważ serce wysyła do mózgu więcej informacji niż mózg do serca, to im więcej spójności można osiągnąć dzięki wzniosłym emocjom serca, tym bardziej mózg i serce się synchronizują. Ta synchronizacja przynosi efekty nie tylko w organizmie, ale również w polu elektromagnetycznym otaczającym ciało – im większe pole wytwarzane wokół naszego ciała, tym bardziej możemy pozytywnie wpływać na innych. Kluczem do procesu koherencji jest wyjście poza analityczny umysł, kiedy myślący mózg jest wyciszony, przechodzi w stan fal mózgowych alfa lub theta, a to otwiera drzwi pomiędzy świadomym i podświadomym umysłem. Autonomiczny układ nerwowy staje się wtedy bardziej otwarty na informacje. Podnosząc naszą energię poprzez odczucia wzniosłych emocji, stajemy się w mniejszym stopniu materią, a większym energią, w mniejszym stopniu cząstką, w większym falą. A im większe jest pole, które możemy tworzyć dzięki tym energiom – jako energia, świadomość, przytomność – tym bardziej możemy wpływać na innych w sposób nie lokalny. Im więcej energii możemy stworzyć poprzez wzniosłe emocje serca, tym skuteczniej będziemy łączyć się ze zunifikowanym polem, co oznacza, że będziemy doświadczać więcej*

⁹⁰ Ibidem, s.101

⁹¹ Ibidem, s.103

całości, połączenia i jedności. Nie możemy doświadczać tego połączenia gdy jesteśmy niespójni i żyjemy pod wpływem hormonów stresu. Kiedy substancje chemiczne uwalniane podczas stresu pobudzają mózg, jesteśmy odłączeni od zunifikowanego pola i mamy tendencję do dokonywania mniej dojrzałych wyborów.”⁹² Dispensa potwierdza moje doświadczenie, że emocje rywalizacji, strachu, złości, poczucie niegodności i wstydu powodują oderwanie i oddzielenie od nas samych. Argumentuje to częstotliwościami niższymi od wzniosłych emocji takich jak miłość, wdzięczność, troska i dobroć, które wytwarzają wyższe częstotliwości, czyli więcej energii. Co zrobić zatem, jeżeli do aktorki przychodzi dobry tekst, reżyseruje go wspaniały artysta, partnerzy są na wysokim poziomie zawodowym, a rola którą dostaje, jest dużym wyzwaniem, lecz nacechowanym niskimi emocjami przetrwania, zmierzająca do zniewolenia przez hormony i chemię stresu, przez co nasz mózg i serce będą działać w sposób niespójny? „W pewnym momencie, tuż za widmem światła widzialnego, każda informacja o materii zmienia się w zunifikowaną energię. Im wyższa częstotliwość, tym bardziej uporządkowana i spójna staje się ta energia. Na tym poziomie częstotliwości i energii, dualizm i polaryzacja jednoczą się i stają się jednością. Nazywamy to >miłością< albo >całością< ponieważ nie ma już żadnego podziału. Idąc w górę skali doświadczamy w coraz większym stopniu całości, porządku i miłości. Porządek tej bardzo spójnej energii niesie informację, a ta informacja, to coraz więcej miłości. Jeśli dalej przyspieszalibyśmy materię, to wibrowałaby ona jako częstotliwość tak szybko, że istniałaby jako linia prosta. W tej linii istnieją nieskończone częstotliwości, co oznacza, że istnieją tam również nieskończone możliwości. Jest to pole punktu zerowego, czyli punkt osobliwości pola kwantowego, wszechobecnego, wszechogarniającego pola informacji, które istnieje jako energia i częstotliwość, które obserwują całą rzeczywistość z jednego punktu. Moglibyśmy to nazwać umysłem Boga, świadomością jedności, energią źródła. Jest to miejsce gdzie wszystkie potencjały lub możliwości istnieją jako myśl – ostateczne źródło kochającej inteligencji i inteligentnej miłości, która obserwuje całą tę fizyczną rzeczywistość.”⁹³.

W zawodzie aktora bardzo kusząca jest moc tworzenia nowego człowieka. Być może wydaje nam się, że jesteśmy wtedy bliżej Boga. Wiem na pewno, że poszerzona świadomość nie może się zawęzić. Wykrywa natychmiast to, co destrukcyjne i „poprzez wyraźnie widoczne osłabienie ciała w obecności nieprzyjaznego bodźca sygnalizuje to dotychczas nieświadomemu umysłowi. Mądrość może ostatecznie zostać zredukowana do prostego procesu omijania tego co powoduje osłabienie.”⁹⁴ Cechą czystej świadomości jest

⁹² Ibidem, s.470-471

⁹³ Ibidem, s. 389-390

⁹⁴ Ibidem, s. 335

jest zatrzymanie zwykłego przepływu myśli i uczuć oraz stan nieskończonej mocy, nieskończonego współczucia, nieskończonej łagodności i nieskończonej miłości.

BIBLIOGRAFIA

1. Chantraine P., *Dictionnaire étymologique de la langue grecque*, Klincksieck, Paris, 1968, vol.2 (3-4)
2. Damasio A. R., *Tajemnica świadomości*, przeł. M. Karpiński, Rebis, Poznań 2000
3. Dispenza J., *Jak przeprogramować swój mózg*, przeł. J. Poznański, Studio Astropsychologii, Białystok 2022
4. Dispenza J., *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, przeł. J. Jaworska, Studio Astropsychologii, Białystok 2017
5. Dispenza J., *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą*, przeł. R. Oślizło, Studio Astropsychologii, Białystok 2023
6. Ekman P., *Emocje ujawnione*, przeł. W. Białas, Helion, Gliwice 2012
7. Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, przeł. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2007
8. Hawkins D.R., *Doświadczenie rzeczywistości*, przeł. K. Dumińska, Virgo, Warszawa 2014
9. Hawkins D.R., *Oko w oko z jaźnią*, przeł. K. Dumińska, Virgo, Warszawa 2014
10. Hawkins D.R., *Przekraczanie poziomów świadomości*, przeł. K. Dumińska, Virgo, Warszawa 2021
11. Hawkins D.R., *Rzeczywistość, duchowość a człowiek współczesny*, przeł. K. Dumińska, Virgo, Warszawa 2014
12. Hawkins D.R., *Siła czy moc*, przeł. K. Dumińska, Virgo, Warszawa 2016
13. Hawkins D.R., *Technika uwalniania*, przeł. A. Rutkowska, Virgo, Warszawa 2016
14. Lowen A., *Depresja i ciało*, przeł. P. Luboński, Czarna Owca, W-wa 2019
15. www.histmag.org/cesarstwo-rzymskie-lepszy-los-niewolnika-niz-czlowieka-wolnego-11912#authors
16. www.histmag.org/Homer-slepy-wedrowiec-autor-Iliady-i-Odysei-24305
17. www.magicznyogrod.pl/roza_jerychonska.html
18. www.psychocare.pl/jak-rozpoznać-socjopata/, 28.11.2020
19. www.radionaukowe.pl/podcast/islam-kobiety-i-seks-jak-wygląda-zycie-musulmanek-e137/