



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

Studia Doktoranckie

mgr Jakub Margosiak
Nr albumu 8993

**„Psychofizyczność i wyobraźnia w pracy aktora i
reżysera - na przykładzie techniki Michaiła
Czechowa”**

Promotor:
**dr hab. Anna Sarna-
Śniecikowska**

Łódź 2023

Z dedykacją dla:

***Fern Sloan, Teda Pugh**, nie tylko wspaniałych
nauczycieli techniki Czechowa, ale przede wszystkim
wspaniałych przyjaciół, których spotkałem na swojej
drodze*

oraz

***Grzegorza Łabudy**, który wspierał mnie na każdym
etapie tworzenia tej pracy.*

SPIS TREŚCI:

WSTĘP

- Struktura rozprawy doktorskiej – strona 5

CZEŚĆ I – SZUKAJĄC ALTERNATYWY

1. Jak poznałem technikę Michaiła Czechowa i co dzięki niej zyskałem? – strona 7
2. Historia Michaiła Czechowa i jego techniki – strona 14
3. Czechow i Stanisławski – strona 28

CZEŚĆ II - O TECHNICIE CZECHOWA

1. Ciało – psycho-fizyczny aspekt techniki – strona 40
2. Wyobraźnia – strona 52
3. Twórcza indywidualność aktora – strona 75
4. Transformacja – przeobrażanie w postać – strona 78
5. Archetypy – strona 92

CZEŚĆ III - WYBRANE NARZĘDZIA TECHNIKI CZECHOWA (przykładowe ćwiczenia)

1. Jakości Ruchowe – strona 98
2. Kierunki – strona 107
3. Centra (fizyczne i wyobrażone) – strona 110
4. Wyobrażone Ciało – strona 118
5. Gest Psychologiczny – strona 123

CZEŚĆ IV - RODZAJE ZASTOSOWAŃ (opis moich doświadczeń)

1. Praca nad spektaklem „Ferdynand” – strona 142

ANEKS

Zakończenie – strona 157

Podziękowania – strona 158

Lista odbytych kursów i szkoleń – strona 159

Bibliografia – strona 160

WSTĘP

- Struktura rozprawy doktorskiej

W Części I niniejszej pracy opisuję biografię Michaiła Czechowa – najważniejsze wydarzenia i inspiracje, które go kształtowały oraz drogę zarówno samego artysty jak i rozprzestrzeniania się jego techniki. W tej części zestawiam także technikę Czechowa z systemem Stanisławskiego, o różnicach których to metod mówi z jednej strony sam Czechow, a z drugiej strony inni twórcy teatralni. W Części II przedstawiam pewne kluczowe zagadnienia techniki dotyczące zależności między fizycznością, psychiką i wyobraźnią poszerzając kontekst o chociażby psychologię Carla Gustawa Junga, czy Arnolda Mindella, ale też o moje własne spostrzeżenia; istotą będzie jednak sięgnięcie po wybrane narzędzia i ćwiczenia z Części III. Z kolei w Części IV znajduje się opis pracy nad spektaklem „Ferdynand” w mojej reżyserii, do stworzenia którego została wykorzystana technika Czechowa. Celem rozprawy jest możliwie jak najszersze przedstawienie zagadnień techniki Czechowa, możliwości jej zastosowania i ukazanie jej jako alternatywnego sposobu pracy.

Na wstępie pragnę zaznaczyć, że przetłumaczenie niektórych terminów z techniki Czechowa jest wielkim wyzwaniem. Niestety, w moim odczuciu, tłumacz polskiego wydania książki Michaiła Czechowa „O technice aktora” zupełnie nie sprostał temu zadaniu wprowadzając tym samym wiele nieścisłości i przeinaczeń, o czym zresztą informował środowisko teatralne Mariusz Orski pisząc w 2003 roku, że pojawił się *stopniowy wzrost zainteresowania metodą Czechowa, a wraz z nim kilka tekstów o nim i przekładów publikowanych w „Dialogu” i „Teatrze” oraz wydaną w Krakowie dziwną kompilację autorstwa Marka Sołka, który posłużył się tytułem najważniejszej książki Czechowa. (...) Kończę więc apelem o jak najszybsze wydanie dobrze przetłumaczonego i skromnie lecz fachowo opracowanego przekładu pism Michaiła Czechowa.*¹ Przykładem może tu być termin „Qualities of Movement”, który został w omawianym wydaniu przetłumaczony jako „Zabarwienia” - słowo to brzmi metaforycznie i może powodować nieporozumienia. Proszym i dokładniejszym tłumaczeniem, w moim odczuciu, jest słowo „jakości”,

¹ Mariusz Orski, *Miłość i technika aktorska. Słuchając ostatnich wykładów Michaiła Czechowa*, „Didaskalia” 2003, nr 54-56/2003, s. 100.

ponieważ termin „quality” w znaczeniu techniki Czechowa odnosi się do ruchu, określa jego rodzaj, sposób poruszania się, czyli to „jak” się poruszamy. Niekiedy bardzo trudno jest znaleźć odpowiednie słowo w języku polskim, które odpowiadałoby oryginałowi, dlatego postanowiłem obok polskiego tłumaczenia przytaczać za każdym razem angielski odpowiednik dla osób, które posługują się tym językiem. Czasami podaję również synonimy tego słowa, które mam nadzieję, w połączeniu z opisem i ćwiczeniami pomogą uchwycić i zrozumieć sedno zagadnienia. Również w przypadku cytatów z anglojęzycznych książek dotyczących techniki Czechowa postanowiłem zachować obie wersje językowe.

I need your help.

Potrzebuję Twojej pomocy.²

Michaił Czechow

- pisze Czechow we wstępie do „To the actor – on the technique of acting” wiedząc, że nie wystarczy uważna lektura jego książki, ani nawet jej jasne zrozumienie, potrzebne jest coś więcej – współpraca. Tak długo jak będziemy mówić o tej technice, tak długo przyswojenie jej nie będzie możliwe, musimy ją zacząć praktykować, żeby ją uchwycić – o taką współpracę prosi Czechow. W rozdziale pierwszym opisuję pewne kluczowe zagadnienia techniki, istotą jednak będzie sięgnięcie po ćwiczenia z rozdziału drugiego.

² Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, w: *A memo to the reader*.

CZĘŚĆ I – SZUKAJĄC ALTERNATYWY

1. Jak poznałem technikę Michaiła Czechowa i co dzięki niej zyskałem?

Z techniką Czechowa zetknąłem się po raz pierwszy w 2018 roku.³ Po ukończeniu studiów magisterskich na Wydziale Aktorskim krakowskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej [PWST⁴] oraz po dwuletnim okresie studiowania na Wydziale Teatru Tańca PWST w Bytomiu pojechałem do USA na 5-tygodniowy kurs w Michael Chekhov School⁵ w Hudson (Nowy Jork), podczas którego miałem zajęcia m.in. z Fern Sloan i Tedem Pugh – założycielami szkoły w Hudson, nauczycielami posiadającymi ponad 40-letnie doświadczeniem pracy tą techniką i członkami MICHA-Michael Chekhov Association⁶ – organizacji zajmującej się dziedzictwem Michaiła Czechowa oraz zrzeszającej nauczycieli techniki Czechowa. Pierwsze, najsilniejsze wrażenia, które pojawiły się we mnie gdy zaczęliśmy zajęcia:

- nie muszę używać swoich osobistych doświadczeń i wspomnień, żeby być aktorem!
- mogę w końcu zaufać swojej wyobraźni i oprzeć na niej swoją pracę nad rolą!
- ktoś wymyślił realne i skuteczne narzędzia do pracy z ciałem, wyobraźnią i psychiką!
- w końcu czuję przyjemność i kreatywność w pracy scenicznej!

Trafiając na technikę Czechowa miałem wrażenie, jakbym odnalazł w końcu coś, czego szukałem od dawna. Już pod koniec studiów w Krakowie czułem, że czegoś mi brakuje w aktorstwie. Uświadomiłem sobie wtedy, że muszę nauczyć się lepiej rozumieć i używać swojego ciała – czułem, że w ciele ukrywa się jakaś wiedza, której nie potrafiłem określić, a w ekspresji ciała znajduje się wielki potencjał, który może być nawet mocniejszy nie wypowiedane słowa. Chciałem porzucić obrany wcześniej zawód zmieniając kierunek z aktorstwa na taniec - stąd moja decyzja o studiowaniu na Wydziale Teatru Tańca w Bytomiu. Po dwóch latach treningu uświadomiłem sobie jednak, że nie chodziło mi

³ Nie licząc mojego krótkotrwałego zafascynowania pierwszym rozdziałem książki M. Czechowa „O technice aktora”, którą przeczytałem, gdy byłem na pierwszym roku studiów aktorskich w Krakowie.

⁴ Obecnie Akademia Sztuk Teatralnych.

⁵ Strona internetowa szkoły: <https://michaelchekhovschool.org/>

⁶ Strona internetowa organizacji: <https://michaelchekhov.org/>

wyłącznie o taniec – zaczął on stawać się dla mnie środkiem zbyt formalnym, w którym nie mam w pełni możliwości wyrażania swojego życia wewnętrznego. Towarzyszyło mi duże poczucie zagubienia. Wiedziałem, że w tym wszystkim, co do tej pory robiłem czegoś brakuje i byłem przekonany, że można to znaleźć, ale nie wiedziałem gdzie... Zacząłem szukać technik aktorskich, które polegają na pracy z wyobraźnią i ciałem, i w ten sposób trafiłem na szkołę techniki Czechowa w USA. Nagle, sam będąc tym ogromnie zdziwiony, w technice Czechowa znalazłem brakujący puzzel, który wypełnił lukę między aktorstwem a tańcem.

Po pierwszym, 5-tygodniowym kursie chciałem więcej – pojechałem do USA na kolejny, zaawansowany 3-tygodniowy kurs, następnie wziąłem udział Michael Chekhov International Summer Academy w Chorwacji, ale moja fascynacja tą techniką i jednocześnie jej niedosyt ciągle rosły. To pod wpływem tych doświadczeń z techniką postanowiłem rozpocząć studia doktoranckie w Szkole Filmowej w Łodzi, żeby móc jeszcze mocniej skupić się na jej badaniu i docelowo, podzielić się wiedzą ze środowiskiem teatralnym w Polsce.

W pewnym momencie uświadomiłem sobie dobitnie, że moi amerykańscy nauczyciele mają ponad 80 lat – jeśli nie pojadę do nich w najbliższym czasie, to być może stracę tę okazję raz na zawsze. Fern Sloan i Ted Pugh są bowiem jednymi z niewielu nauczycieli certyfikowanymi przez uczniów samego Michaiła Czechowa. Ta motywacja pomogła mi zdobyć stypendium Fulbrighta na 9-miesięczne badania tej techniki w USA, które odbyłem w 2021 roku. W trakcie stypendium kontynuowałem pracę pod okiem Fern Sloan i Teda Pugh, ale miałem również okazję uczyć się od Joanny Merlin (ostatnia żyjąca uczennica Michaiła Czechowa), Bethany Caputo (założycielka studia techniki Czechowa w Nowym Jorku), Dawn Arnold (założycielka Chekhov Studio Chicago), czy Jessicy Cerullo (Dyrektorka Artystyczna MICHA – Michael Chekhov Association).

Poniższa rozprawa jest nie tylko efektem intensywnych studiów i odbytych kursów tej techniki, ale także moich własnych badań nad nią – prowadzonych zarówno podczas studiów doktoranckich jak i w ramach zrealizowanych na przestrzeni ostatnich kilku lat sześciu spektakli teatralnych, w których wykorzystywałem technikę zarówno jako aktor jak i reżyser, czy zorganizowanych przeze mnie warsztatów aktorskich, w trakcie których dzieliłem się moją wiedzą o tej technice ze studentami m.in. z USA, Korei Południowej, Chin i Polski.

- Nie muszę używać swoich osobistych doświadczeń i wspomnień, żeby być aktorem

Kiedyś próbowałem wytłumaczyć mojej rodzinie, czym jest technika Czechowa, którą tak uparcie od kilku lat się zajmuję i co jest w niej takiego specjalnego, że chce mi się latać aż do Stanów Zjednoczonych, żeby się jej uczyć. Odpowiedziałem, upraszczając, że podczas 5-letnich studiów w szkole aktorskiej nauczyłem się jak przypominać sobie np. bardzo smutne wydarzenia z mojego dzieciństwa, żeby później umieć je wykorzystać i np. rozplakać się na scenie. Nie była to dla mnie najprzyjemniejsza praca, ale byłem w stanie wykonywać te zadania i fakt, że ostatecznie ukończyłem studia świadczy prawdopodobnie o tym, że w jakimś stopniu opanowałem tę umiejętność. Teraz uczę się jak zrobić dokładnie to samo, ale w zdrowszy dla mojej psychiki sposób, czyli przy pomocy wyobraźni, a efekty tej pracy są bardziej kreatywne i zdecydowanie bardziej satysfakcjonujące artystycznie.

- Mogę w końcu zaufać swojej wyobraźni i oprzeć na niej swoją pracę nad rolą

Technika Czechowa bazuje na pracy z wyobrażeniami. Jako aktor poczułem się w końcu artystą, który ma ogromne zasoby kreatywności i nie jest ograniczony wyłącznie do osobistego życiorysu i własnych doświadczeń, ale może korzystać z wyobrażeń istniejących w podświadomości zbiorowej. Moja wyobraźnia okazała się nieograniczonym źródłem fascynujących i zaskakujących obrazów oraz inspiracji, które za pomocą tej techniki zacząłem świadomie i skutecznie aplikować do pracy scenicznej. Moja praca stała się dużo bardziej intuicyjna, a ja zacząłem ufać swojej wyobraźni i co najważniejsze, nauczyłem się z niej korzystać.

- Czechow stworzył realne i skuteczne narzędzia do pracy z ciałem, wyobraźnią i psychiką

Zanim poznałem technikę Czechowa próbowałem dowiedzieć się więcej o moim ciele eksplorując różne techniki pracy z ciałem i techniki aktorskie – najpierw zmagając się ze sposobami uczenia aktorstwa zmieniłem kierunek zainteresowań na taniec, żeby skontaktować się bardziej ze swoim ciałem, ale w tańcu z kolei zaczęło brakować mi zaangażowania głębi wewnętrznych przeżyć. Kontynuowałem poszukiwania innych sposobów pracy i technik jednak tak kompleksowego – łączącego działania ruchowe

z procesami wewnętrznymi: psychologicznymi, emocjonalnymi, wyobrażeniowymi – i tak spójnego jak w technice Czechowa myślenia o aktorstwie nie znalazłem do tej pory w żadnym innym systemie. W trakcie pracy techniką Czechowa cały mój organizm – ciało, psychika, wyobraźnia - są zaktywowane i zjednoczone.

Mówiąc o realnych narzędziach, które daje ta technika mam na myśli konkretne działania psycho-fizyczne, których używam zarówno w procesie przygotowania do roli jak i bezpośrednio w trakcie grania na scenie. Jako aktorzy nie możemy polegać na koncepcjach, ale musimy mieć zadania do wykonania. Jak nieustannie powtarza mój nauczyciel Ted Pugh „aktor to ten, który działa” (*an actor is the one who acts*). A ta technika oferuje narzędzia, które są do wykorzystania bezpośrednio na scenie.

The actor should never worry about his talent, but rather about his lack of talent, ale raczej o brak techniki, brak treningu technique, his lack of training, and his lack of understanding of the creative process. *Aktor nigdy nie powinien martwić się o swój talent, ale raczej o brak techniki, brak treningu i brak zrozumienia procesu twórczego.*⁷

Michaił Czechow

Dzięki technice Czechowa nauczyłem się ufać swojemu ciału – świadomie słuchać i podążać za procesami, które się w nim dzieją. Podczas zajęć w Nowym Jorku dostałem do zagrania jedną scenę z amerykańskiego dramatu, którego nigdy wcześniej nie czytałem i o którym nawet nie słyszałem. Miałem przed sobą wyrwany z kontekstu scenę. Zaczęłem nad nią pracować techniką Czechowa i po około godzinie zaprezentowałem ją przed uczestnikami warsztatów. Prowadząca zajęcia powiedziała, że widziała ten dramat w prapremierowym wykonaniu i później jeszcze w kilku innych realizacjach, ale wewnętrzne sprzeczności tej postaci udało się sportretować tylko w tym pierwszym spektaklu i dzisiaj u mnie. Zaciekawiona zapytała jak pracowałem nad tą sceną. Ja po prostu po jej przeczytaniu zarejestrowałem wyobrażenia, które pojawiły się we mnie i zacząłem podążać za wywołanymi przez nie odczuciami w ciele, korzystając z narzędzi oferowanych przez Czechowa. „Zacznij ufać swojej intuicji” - powiedziała – „bo jak widać całkiem

⁷ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, strona otwierająca.

dobrze cię prowadzi.”

- Przestałem się bać bycia na scenie i w końcu czuję przyjemność z pracy kreatywnej

Przez lata studiów i jakiś czas po ich ukończeniu wydawało mi się, że wyjściu na scenę muszą towarzyszyć tylko poczucie strachu i niepewności, i dopiero po spektaklu - jeśli jakimś cudem uda mi się wyjść z tego przedsięwzięcia cało - będę miał poczucie niejkiej satysfakcji, głównie związanej z tym, że jakoś z tego wybrnąłem i nie skompromitowałem się całkowicie.

Mimo, że w dalszym ciągu oczywiście każdemu mojemu wyjściu na scenę towarzyszy stres w połączeniu z ekscytacją, to jednak w końcu mam poczucie posiadania rzeczywistych narzędzi, na których mogę jako aktor polegać będąc na scenie. Ponadto ta technika dała mi, na nowo, ogromną przyjemność z pracy w zawodzie aktora i niesamowitą fascynację twórczą – praca nad rolą jest przygodą, sięganiem w nieznanne i odkrywaniem tego, co pokaże mi wyobraźnia. Czechow w swojej książce pisze, że aktorstwo i praca tą techniką, powinny być zawsze sztuką pełną przyjemności i nie być nigdy pracą przymusową, czy powodującą depresję.⁸

- Zupełnie zmieniłem podejście do pracy nad rolą i spektaklem

The intellect must be turned into a vision. Intelpekt należy przekształcić w wizję⁹.

Michaił Czechow

Praca tą techniką jest intuicyjna, a nie analityczna – Czechow odrzuca długie analizy tekstu w zamian proponując pracę wyobrazeniową ze scenariuszem: wyobrażanie treści, pracę z atmosferą, wrażeniami cielesnymi, Gestem Psychologicznym lub innymi elementami techniki. Na przykładzie swojego doświadczenia z pracy w Moskiewskim Teatrze Artystycznym, Czechow wspomina, że długie okresy rozmawiania przy stoliku o postaciach i czysto intelektualne podejście do pracy zawsze zabijało wśród aktorów

⁸ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, Routledge, Nowy Jork 2002, s. 153.

⁹ Źródło: <https://collections.uwindsor.ca/omeka-s/chekhov/item> (z dnia: 20.06.2023).

pragnienie i zdolność do działania.¹⁰

Czechow sugeruje, żeby po przeczytaniu scenariusza od razu rozpocząć pracę nad rolą i eksplorowanie różnych elementów metody. Co zaskakujące, w mojej pracy tą techniką, postać sama odkrywa się przede mną pokazując swoje cechy, wewnętrzne rozdarcia, czy niuanse, do wymyślania których potrzebowałbym wielu godzin prób stolikowych nie mając jednak pewności, czy będę je później potrafił ucieleścić.

- Zmieniłem sposób myślenia o pedagogice w dziedzinie aktorstwa

Pobyty w Stanach otworzył mi oczy na to, że kształcenie aktorów może przebiegać w inny sposób niż ten, którego do tej pory doświadczałem. Zajęcia w USA odbywały się zawsze w bardzo wyjątkowej, twórczej atmosferze. Pedagodzy, których tam spotkałem towarzyszyli mi i wspierali indywidualny proces twórczy w partnerskiej a często nawet przyjacielskiej relacji, która wcale nie umniejszała ich autorytetowi i pełnionej funkcji.¹¹

Moi nauczyciele zawsze aktywnie brali udział w zajęciach razem ze studentami. Motywowali i wspierali każdego uczestnika dając jednocześnie każdemu potrzebny do rozwoju czas, a co najbardziej zaskakujące, w ogóle nie używali negatywnej krytyki. Nieustająca krytyka wciąż obecna w polskim systemie kształcenia aktorów (nie wspominając o zachowaniach przemocowych) nie jest, wbrew powszechnym opiniom, jedyną drogą do rozwoju artysty. Czuję się ogromnym szczęściarzem, że trafiłem na cudownych pedagogów, mistrzów tej techniki, od których mogłem się tak długo uczyć. Pokazali mi oni, że pedagog może uczyć się razem z uczniem; fascynować się każdym jego odkryciem, niejednokrotnie bardziej niż sam student. Zobaczyłem także, że moi już blisko 90 letni nauczyciele w dalszym ciągu chodzą na inne zajęcia i aktywnie w nich uczestniczą, bo przecież „ciągle jest tyle do okrycia...”. Marzę o tym, żeby mieć w sobie taką ciekawość i otwartość kiedy będę w ich wieku.

¹⁰ Zob. Michael Chekhov, *Lessons for the professional actor*, PAJ, USA 1985, s. 95.

¹¹ Szersze porównanie metod kształcenia aktorów w Polsce i USA można znaleźć w Rozdziale „Czechow i Stanisławski”.

- Odkryłem swoją drogę twórczą

Technika Czechowa stała się jednym z głównych sposobów pracy, który wykorzystuję w założonym przeze mnie Living Space Theatre, będąc skutecznym językiem komunikacji w pracy zarówno z aktorami jak i tancerzami¹². Prowadząc warsztaty czy wykorzystując technikę podczas pracy nad spektaklami w Polsce, ciągle słyszę od uczestników głosy zdziwienia, że taka technika istnieje, jest skuteczna a jednocześnie jak mało znana albo (co gorsza) błędnie nauczana.

Bardzo doceniam fakt, że trafiłem na technikę Czechowa, która zupełnie zmieniła moje myślenie o aktorstwie i że znalazłem sposób pracy, który jest mi bliski. Moje życie zawodowe wyglądałoby zupełnie inaczej, gdybym nie miał w sobie wystarczająco dużo uporów i odrobiny szczęścia, żeby dotrzeć do źródeł tej techniki. Zdaję sobie równocześnie sprawę z tego, że niekoniecznie jest to technika dla każdego typu artysty, ale dla wielu może się ona okazać równie wielkim odkryciem i pomocą, tak jak jest dla mnie. Od dwóch ostatnich dekad technika ta zyskuje coraz większą popularność i rozprzestrzenia się po całym świecie (m.in. dzięki działalności MICHA – Michael Chekhov Association) i mam nadzieję, że stanie się także bardziej popularna w Polsce.

¹² Więcej o sposobach wykorzystania techniki na scenie piszę w Części IV.

2. Historia Michaiła Czechowa i jego techniki¹³

- Michaił Czechow w Rosji

Michaił Aleksandrowicz Czechow przychodzi na świat w Rosji, w Sankt Petersburgu 29 sierpnia 1891 roku. Jego ojciec Aleksander, wynalazca, który zmagał się z alkoholizmem to brat słynnego dramaturga Antona Czechowa. Matka, Natalia Aleksandrowna Golden to z pochodzenia Żydówka. Czechow już jako dziecko wykazuje fascynację aktorstwem, tworzy i wystawia spektakle dla swojej matki i niani. Gdy ma 16 lat zostaje przyjęty do Szkoły Teatralnej Suworina w Sankt Petersburgu, w której, jak sam mówi, brakuje dobrych nauczycieli, ale może uczyć się przez obserwację pracy wybitnych aktorów na scenie. Następnie pracuje w Małym Teatrze w Sankt Petersburgu aż do momentu, gdy w 1911 roku bierze udział w audycji u Konstantina Stanisławskiego i zostaje przyjęty do zespołu słynnego Moskiewskiego Teatru Artystycznego, który w tym czasie odnosi już sukcesy wystawiając sztuki wujka Michaiła, Antona Czechowa.



Zdj. 1 – Michaił Czechow ¹⁴

¹³ Rozdział powstał na podstawie wstępu napisanego przez Malę Powers do książki Michaiła Czechowa, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002.

¹⁴ Źródło: <https://dramatics.org/nurturing-imagination/> (z dnia: 5.06.2023).

Przez szesnaście kolejnych lat Michaił gra w Moskiewskim Teatrze Artystycznym zyskując uznanie i odnosząc sukcesy. Czechow portretuje różnorodne charaktery sceniczne łącząc naprzemiennie humor i lekkość z głębią wewnętrznych przeżyć. Rosyjska publiczność uwielbia go, a Stanisławski nazywa jego role „absolutnie genialnymi”. Czechow współpracuje blisko nie tylko ze Stanisławskim, ale także J. Wachtangowem czy L. Sulerżyckim. Czyta Schopenhauera, Nietzschego, Hartmana, studiuje jogę wierząc, podobnie jak Stanisławski, że praca z energią oraz połączenie między ciałem a umysłem zawarte w jodze będzie pomocne w jego profesji.

Czechow przechodzi jednak w pewnym momencie załamanie nerwowe, którego jednym z powodów są zamieszki rewolucyjne na ulicach, ale także obsesyjny strach, że coś okropnego może przydarzyć jego matce, konsekwencją czego, Czechow popada w alkoholizm i depresję, a nawet przestaje grać w teatrze. Doskwierająca samotność sprawia, że żeni się z Olgą Knipper, która wkrótce zostawia go przeprowadzając się do Niemiec wraz z ich małą córką. Jego kuzyn popełnia samobójstwo używając rewolweru Michaiła, a wkrótce po tym podczas pandemii tyfusu umiera jego matka. Czechow musi przeszukiwać kostnicę szpitalną pełną ciał leżących na podłodze, żeby odnaleźć własną matkę. Sesje hipnozy pomagają opanować stan psychiczny Czechowa, po których to aktor wraca na scenę, ale dopiero zagłębienie się w filozofię Rudolfa Steinera nadaje mu nowy sens w życiu i przywraca go do zdrowia psychicznego.

Czechow reżyseruje i uczy oraz zostaje dyrektorem Drugiego Studia przy Moskiewskim Teatrze Artystycznym – to właśnie tu zaczyna kształtować swoją metodę aktorską – łącząc to, co najlepsze jego zdaniem ze Stanisławskiego, z ideami Steinera oraz własnymi pomysłami. Jego zaciekawienie duchowymi praktykami nie podoba się jednak komunistycznej władzy, która wydaje nakaz aresztowania go. Wysoko postawiony członek Partii Komunistycznej pomaga Czechowowi i jego drugiej żonie, Kseni Ziller, wyjechać z Rosji, do której już nigdy nie powróci. Jego działalność, osiągnięcia, autobiografia „Droga aktora” („The Path of the Actor”), którą wydał w 1928 roku, a także to, czego nauczał – jednym słowem wszystko, co związane z jego osobą zostaje wymazane i zakazane przez rosyjską władzę.

- Michaił Czechow w Europie

W 1928 Czechow opuszczając Rosję udaje się do Niemiec, uczy się niemieckiego i gra w spektaklach Maxa Reinhardta, oraz w kilku niemieckich filmach, a także reżyseruje mieszkających tam rosyjskich aktorów. Tęskni jednak za występowaniem w ojczystym języku, dlatego udaje się do Paryża licząc na to, że rosyjscy emigranci pomogą mu założyć własny teatr, ale ci przekonani są, że Czechow jest rosyjskim szpiegiem i jego marzenia nie udaje się tam zrealizować. Po roku zmagania i prób wyprodukowania kilku spektakli opuszcza Francję. Otrzymuje natomiast zaproszenie do Łotwy by występować i reżyserować w tamtejszych teatrach – gra po rosyjsku, bo widzowie rozumieją ten język, a pozostali aktorzy grają po łotewsku. Zaczyna równolegle pracować także na Litwie. Niespodziewanie dostaje ataku serca, a po rewolucji faszystowskiej w Łotwie znowu musi uciekać. Udaje się do Włoch, gdzie dochodzi do zdrowia i pracuje nad pierwszą wersją książki „O technice aktora”.

Później rozpoczyna tournée po USA z założonym jeszcze w Paryżu „Moscow Art Players”, w skład którego wchodzi inni rosyjscy emigranci. Tournée, pomimo, że grają w języku rosyjskim, odnosi wielki sukces w Nowym Jorku, Filadelfii i Bostonie. To właśnie wtedy członkowie The Group Theatre widzą go na scenie i są nim zachwyceni. Według anegdoty, którą opowiada Ted Pugh, po którymś ze spektakli po jednej stronie sceny czekały na niego Stella Adler, a po drugiej Beatrice Straight – obie chciały, żeby Czechow zaczął z nimi pracować. Czechow nie mówił jeszcze w tym czasie po angielsku, więc musiał mieć tłumacza. Ostatecznie to właśnie na zaproszenie Beatrice Straight w 1936 roku Michaił wyjeżdża do Anglii, do Dartington Hall. Matka Beatrice wciela w życie wizję progresywnego ośrodka, w którym najciekawszy artyści na świecie dzielą się swoimi umiejętnościami. Na obszernej posiadłości oprócz Czechowa, który prowadzi szkołę aktorską, znajdują się m.in.: malarz ekspresjonista Mark Tobey, tancerz i choreograf Kurt Jooss, któremu towarzyszy przez pewien czas jego nauczyciel Rudolf Laban. Czechow przebywa w inspirującym środowisku i zyskuje szansę by przez trzy lata doskonalić swoją aktorską technikę ucząc grupę 20 studentów z różnych krajów świata. Ma także swoją prywatną sekretarkę Deirdre Hurst du Prey, którą nazywa „Ołówkiem” (*Pencil*), ponieważ Deirdre zapisuje niemal każde wypowiedziane przez niego słowo.

I was at Deirdre's house one time and she showed me boxes and boxes on top of each other of everything that she wrote. *Odwiędziłem raz Deirdre w jej domu i poka-
zała mi poustawiane kartony na kartonach
wszystkiego co zapisała.¹⁵*

Ted Pugh

To dzięki niej powstało archiwum dokumentów Michaiła Czechowa dostępne obecnie online i to również ona pomagała w opracowaniu angielskiej wersji jego książki.

Kolejny raz sytuacja polityczna i II Wojna Światowa zmuszają Czechowa do zmiany kraju i przeniesienia szkoły – tym razem do Ridgefield w Connecticut w USA.



Zdj. 2 – uczniowie M. Czechowa podczas zajęć w Dartington.¹⁶

¹⁵ Ted Pugh, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 17.02.2019.

¹⁶ Źródło: <https://alleraller.art/programme/embodiment-and-performance-after-michael-chekhov/> (z dnia: 05.06.2023).

- Michail Czechow w USA

Większość studentów Czechowa z Anglii przenosi się razem z nim do USA. Wśród nich jest jego asystent i przyjaciel George Shdanoff. Czechow otwiera nawet własne studio aktorskie w Nowym Jorku oraz zaczyna wystawiać spektakle na Broadwayu. Niestety po raz kolejny sytuacja polityczna krzyżuje rozwój jego artystycznych planów – tym razem atak na Pearl Harbor powoduje, że w kraju panuje chaos. Czechow nie może nawet kontynuować tournée po kraju, ponieważ większość jego aktorów zostaje zaciągnięta do wojska. Ostatecznie postanawia przerwać swoją działalność na wschodnim wybrzeżu i przenieść się wraz z żoną Ksenią na zachód do Hollywood.

I like to physicalize. I like to talk about Michael Chekhov – Psychological Gesture. *Lubię pracować z ciałem. Lubię dyskutować o czechowowskim Goście Psychologicznym.*¹⁷

Anthony Hopkins

W Hollywood Czechow kontynuuje uczenie swojej techniki. Wśród jego uczniów zarówno z okresu kalifornijskiego jak i wcześniejszych znaleźli się między innymi: Marilyn Monroe, Clint Eastwood, Anthony Hopkins, Gary Cooper, Gregory Peck, Beatrice Straight, Jack Palace, Jenifer Jones, Jack Colvin, Patricia Neal, Eddy Grove, John Barrymore, Jack Klugman, Hurd Hatfield, Joanna Merlin, czy Mała Powers, która tak wspomina swoje pierwsze z nim spotkanie:

(...) I nervously knocked on the door of that house. It was opened by a small, kind, meticulously dressed, unassuming man with a strong Russian accent – Michael Chekhov. He welcomed me with a warmth that enveloped me and which I experienced as flowing right from his heart. Soon he began to demonstrate means for creating a character – and this rather frail, slender man grew to *(...) zapukałam nerwowo do drzwi jego domu. Otworzył niewielki, uprzejmy, starannie ubrany, niepozorny mężczyzna z silnym rosyjskim akcentem – Michail Czechow. Powitał mnie z ciepłem, które płynęło prosto z jego serca i które mnie ogarnęło. Wkrótce zaczął demonstrować sposoby kreowania postaci – ten raczej wątły, smukły mężczyzna*

¹⁷ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, strona otwierająca książkę.

be a giant in front of us. Enthusiasm, humor, artistry and love of the Theater radiated from him and penetrated each of us while he watched and listened, spellbound.

*stał się na naszych oczach olbrzymem. Entuzjazm, humor, kunszt artystyczny i miłość do Teatru emanowały z niego i przenikały każdego z nas, a on patrzył i słuchał oczarowany.*¹⁸

Mala Powers

Joanna Merlin, aktorka z pierwszej obsady broadwayowskiego musicalu “Skrzypek na dachu” oraz znana reżyserka castingów wspomina z kolei:

I was so fortunate to have met him; when I did I was 18. (...) We spoke about my interest in acting. He said: ‘This is a very, very difficult profession. Are you absolutely certain that this is the only thing that you want to do?’ and I said ‘yes, it is.’ So he took me into the class. (...) We would meet four nights a week – one night he would lecture and on another night we would do exercises and improvisations. He would only be there two nights a week. This group was of course very, very different than the one in Dartington or in Ridgefield because these were you know either Hollywood actors who wanted to study and they’ve heard that he was a master teacher from the Moscow Art Theatre. There was this one woman who came in with her two large dogs and her fur coat... There would be maybe anywhere from 25 to 35 people who would come to these lectures and improvisational nights. So it was a very different kind of group than the one in Dartington

Miałam wielkie szczęście, że go spotkałam; miałam wtedy 18 lat. (...) Rozmawialiśmy o moim zainteresowaniu aktorstwem. Powiedział: „Jest to bardzo, ale to bardzo trudny zawód. Czy jesteś absolutnie pewna, że to jedyna rzecz, którą chcesz robić?”, a ja odpowiedziałam „tak, jest.” Zaakceptował mnie na zajęcia. (...) Spotykaliśmy się cztery wieczory w tygodniu – raz w tygodniu dawał wykład, a w inne wieczory robiliśmy ćwiczenia i improwizacje. On był z nami tylko dwa razy w tygodniu. Ta grupa była oczywiście bardzo, bardzo odmienna od tej w Dartington czy Ridgefield, ponieważ byli w niej znani hollywoodzcy aktorzy, którzy chcieli studiować, bo słyszeli, że był mistrzem z Moskiewskiego Teatru Artystycznego. Była tam jedna kobieta, która przychodziła ubrana w futrzany płaszcz ze swoimi dwoma wielkimi psami... Na wykładach i wieczorach improwizacyjnych pojawiała się może od 25 do 35 osób. To był więc zupełnie inny rodzaj grupy

¹⁸ Ibidem, s. XII

where they were living together, eating, having high tea together and they had a theatre, they were putting on productions that he was directing. And I think part of the reason that he was there only twice a week is because he had had a heart problem.

He was always dressed so beautifully and elegantly he would wear a suit and a tie and sometimes a fedora or walking stick. He had a cigarette holder; he loved to smoke but he would cut his cigarette so that he would only smoke half of it. And the moment that he walked into this kind of strange diverse group the whole atmosphere would change. It was an atmosphere that had a kind of energy that was so constructive and inspiring that you felt as though there was no failure. He was very careful not to criticize. He would always turn it into something constructive. He would say (Joanna speaking with a Russian accent) 'This is very interesting. Let's try something else!' So he was helping us but not making us feel as though we were untalented or doing something 'wrong' as many acting teachers do. We are very vulnerable – that's part of who we are, we are sensitive beings, otherwise, how could we identify with other people? So I think actors are frequently damaged. And it's not as though he was catering to everyone's

niż ten w Dartington, gdzie studenci mieszkali, jedli, pili oraz mieli teatr, w którym wystawiali produkcje, reżyserowane przez niego. Myślę, że jednym z powodów, dla których był z nami tylko dwa razy w tygodniu, było to, że miał problemy z sercem.

Zawsze był ubrany pięknie i elegancko – nosił garnitur i krawat, a czasami kapelusz lub laskę. Miał cygarniczkę; uwielbiał palić, ale obcinał papierosa tak, by wypalić tylko połowę. W momencie, gdy wchodził do tej dziwnej, zróżnicowanej grupy osób, cała atmosfera się zmieniała. To była atmosfera, posiadająca rodzaj energii, która była tak konstruktywna i inspirująca, że czuło się, jakby porażka nie istniała. Był bardzo ostrożny, żeby nie krytykować. Zawsze zamieniał krytykę w coś konstruktywnego. Mówił (Joanna imituje rosyjski akcent): „To jest bardzo interesujące. Spróbujmy czegoś innego!” Tak więc pomagał nam, ale nie dając nam poczucia jakbyśmy nie mieli talentu lub robili coś „nie tak”, jak robi to wielu nauczycieli aktorstwa. Jesteśmy bardzo wrażliwi – to część tego, kim jesteśmy – jesteśmy czującymi istotami, w przeciwnym razie jak moglibyśmy identyfikować się z innymi ludźmi? Myślę, że aktorzy są często krzywdzeni. To nie jest tak, że zaspokajał w ten sposób ego wszystkich osób, ale w łagodny sposób prowadził nas we właściwym kierunku.¹⁹

¹⁹ Źródło: <https://michaelchekhovschool.org/history/> (z dnia: 05.06.2023). Tekst spisany z materiału wideo (tł. J. Margosiak).

*ego but he was being gentle and leading us
in the right direction.*

Joanna Merlin

Czechow gra w kilkunastu hollywoodzkich filmach, a za rolę lekarza w „Urzeczonej” („Spellbound”) w reżyserii Alfreda Hitchcocka otrzymuje nominację do Oscara. Po drugim zawale serca gra jeszcze w kilku filmach i w dalszym ciągu udziela lekcji – gdy nie czuje się dobrze nagrywa je na taśmy i przekazuje swoim studentom – jego głos utrwalony na nagraniach przetrwał dzięki temu do dzisiaj. W tym czasie kończy i publikuje angielską wersję swojej książki „O technice aktora”, która w pierwszej wersji została wydana w 1953 roku. Dwa lata później Czechow dostaje kolejnego, trzeciego i tym razem śmiertelnego zawału serca.



Zdj. 3 – Michał Czechow w filmie „Urzeczonej”²⁰

*You have to teach yourself to act but Michael Musisz sam siebie nauczyć jak grać, ale Mi-
Chekhov will give you the necessary tools – chał Czechow da ci konieczne narzędzia –*

²⁰ Źródło: *Urzeczonej*, reż. Alfred Hitchcock, USA, 1945.

and for me, Psychological Gesture and Centers are extremely valuable... They work like a charm. I've used them all along and still do. *i jak dla dla mnie Gest Psychologiczny i Centra są niezwykle wartościowe... Działają jak urok. Używałem ich przez cały czas i nadal to robię.²¹*

Clint Eastwood

- Michaił Czechow na świecie

Michaił Czechow umiera w 1955 roku. Nie istnieje żadna szkoła, w której uczono by jego techniki – jego studenci są zajęci karierą aktorską i nie interesuje ich nauczanie. W 1977 roku Beatrice Straight otrzymuje Oscara za drugoplanową rolę w filmie „Sieć” Sidneya Lumeta (na ekranie pojawia się przez 8 minut!). Podczas wręczenia nagrody dziękując mówi:

Michael Chekhov the great actor and teacher who I studied with, who gave me a love and respect for the theater which is the whole point why we are all here. *Michaił Czechow, wielki aktor i nauczyciel, od którego się uczyłam, przekazał mi miłość i szacunek do teatru, które są sednem tego, dlaczego wszyscy tu jesteśmy.²²*

Beatrice Straight

²¹ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, strona otwierająca książkę.

²² Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=o3g7kclmm0I&ab_channel=Oscars (z dnia: 05.06.2023), tł. J. Margosiak.



Zdj. 4 – Beatrice Straight w filmie „Sieć”²³

Po tych słowach różni aktorzy zaczęli namawiać Beatrice do założenia studia aktorskiego i pod ich namową 25 lat po śmierci swojego mistrza Beatrice zakłada studio techniki Czechowa w Nowym Jorku. Ted Pugh w wywiadzie tak wspomina czas w nim spędzony:

- Ted: *Since I was 19 years old I was carrying that book by Michael Chekhov around and I wanted to learn it but there was no place to do it. There were many actors like me who had that book but something like Psychological Gesture you can't learn from reading the book. And suddenly Michael Chekhov Studio opened in New York City with all of his students coming together to share the work.*

- Ted: *Odkąd skończyłem 19 lat, nosiłem ze sobą książkę Michaiła Czechowa i chciałem się nauczyć techniki, ale nie było takiego miejsca gdzie mógłbym to zrobić. Było wielu aktorów takich jak ja, którzy mieli tę książkę, ale czegoś takiego jak Gest Psychologiczny nie da się nauczyć czytając książkę. I nagle zostało otwarte studio Michaiła Czechowa w Nowym Jorku, w którym zebrali się wszyscy jego studenci, aby podzielić się tą techniką.*

²³ Źródło: *Sieć*, reż. Sidney Lumet, USA, 1976.

- Jakub: *So they all studied with Chekhov but in different times?*

- Jakub: *A więc oni wszyscy uczyli się od Czechowa, ale w różnych okresach czasu?*

- Ted: *Yes, Joanna Merlin, Eddy Grove and Mala Powers studied with him in California and of course Beatrice Straight, Deirdre Hurst du Prey, Eleanor Faison and Felicity Maison – they were with him in that first group in Dartington where he for the first time was able to put it down. He was the tailor and they were the models. They had been in their twenties at that time and now were in their seventies and eighties. And it was great to have them as my teachers because they remembered different things and they still lived in that work so strongly even though they had been very young when they studied with him. It was an amazing time. All of these people coming together.*

- Ted: *Tak, Joanna Merlin, Eddy Grove i Mala Powers studiowali z nim w Kalifornii i oczywiście Beatrice Straight, Deirdre Hurst du Prey, Eleanor Faison i Felicity Maison – były z nim w tej pierwszej grupie w Dartington, gdzie po raz pierwszy był w stanie uchwycić tę technikę. On był krawcem, a one modelkami. Miały wtedy po dwadzieścia lat, a teraz były w wieku siedemdziesięciu i osiemdziesięciu lat. To było wspaniale mieć je jako moje nauczycielki, ponieważ pamiętały różne rzeczy i nadal żyły tą pracą tak mocno, mimo że wtedy, gdy się u niego uczyły były bardzo młode. To był niesamowity czas. Wszyscy ci ludzie zebrani razem.*

Jakub: *So probably opening this studio helped them to gather this knowledge again as you said because they remembered different things. Was it like that for them?*

Jakub: *Więc prawdopodobnie otwarcie studia pomogło im ponownie zgromadzić tę wiedzę, bo jak powiedziałeś, każdy pamiętał inne rzeczy. Czy tak to właśnie wyglądało?*

Ted: *Yes. It was great! You know, we had classes where all of the Dartington ladies were in the room. They would do the “form” exercise and they would say “then he did this...” and another one would say “yes, but then he changed it...” and we were all in the room together! It was amazing! All of those people that he put the work on for the first*

Ted: *Tak. To było niesamowite! Wiesz, mieliśmy zajęcia, na których wszystkie kobiety z Dartington były na sali. Robiliśmy ćwiczenie z „formą” i mówiły: „wtedy zrobił tak...”, a inna mówiła „tak, ale później to zmienił...” i wszyscy byliśmy razem na sali. To było niezwykle! Wszyscy ci ludzie, na których testował tę technikę po raz pierwszy,*

time were in that room showing us. When I think about it now I just can't believe that!

byli w jednym pomieszczeniu i pokazywali nam ją. Kiedy teraz o tym myślę, nie mogę w to uwierzyć!

Jakub: When was the time that you realized that this was something really precious?

Jakub: Kiedy zdałeś sobie sprawę, że to było coś naprawdę cennego?

Ted: I was just like a swimmer for the first time in the sea. The minute I stepped into the studio it became the most important thing in my life. But I think I didn't realize with the whole Dartington situation until years later when I would read the lectures he would give to them and when I would read his biography and all of what he went through.

Ted: Czulem się po prostu jak pływak, który znalazł się po raz pierwszy w morzu. Gdy tylko wszedłem do studia, stało się to najważniejszą rzeczą w moim życiu. Myślę jednak, że nie zdawałem sobie sprawy z całej sytuacji z nauczycielkami z Dartington, aż dopiero wiele lat później, kiedy czytałem wykłady, które im wygłaszał i uświadomiłem sobie wszystko, przez co przeszedł czytając jego biografię.²⁴

Nowojorskie studio zostaje zamknięte po dziesięciu latach działalności. W 1992 roku w Berlinie odbywa się międzynarodowa konferencja i warsztaty techniki Czechowa zorganizowane przez Jobsta Langhans'a i Jorga Andrees'a, które umożliwiają spotkanie nauczycieli techniki z różnych krajów świata. W 1999 roku Joanna Merlin zakłada organizację (MICHA – Michael Chekhov Association), działającą do dzisiaj, która zrzesza praktyków techniki Czechowa z całego świata i której głównym celem jest jej popularyzacja.

I felt some responsibility as well as desire to continue his legacy because it [technique] was not being used in the training programs and not that many people knew about it. And today the Chekhov work has become global.

Czulałam pewną odpowiedzialność, ale także pragnienie kontynuowania jego spuścizny, ponieważ technika nie znajdowała się w programach szkół i niewiele osób o niej wiedziało. A dzisiaj praca Czechowa stała się globalna.²⁵

Joanna Merlin

²⁴ Ted Pugh, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 17.02.2019.

²⁵ Źródło: <https://michaelchekhovschool.org/history/> (z dnia: 05.06.2023). Tekst spisany z materiału wideo (tł. J. Margosiak).

Obecnie działają studia techniki w wielu krajach m.in. organizacja stowarzyszających nauczycieli z Europy – Michael Chekhov Europe, ale także studia na innych kontynentach w: Kanadzie, Brazylii, Japonii; nie wspominając o tym, że technika jest obecna na uniwersytetach i w wielu prywatnych szkołach w USA.

We have trained maybe several hundred teachers who are using it in colleges and universities. And I think, finally people are beginning to understand the value, beauty and freedom of it. *Wyszkoliliśmy zapewne kilkuset nauczycieli, którzy wykorzystują technikę w szkołach i na uniwersytetach. I myślę, że w końcu ludzie zaczynają rozumieć wartość, piękno i wolność płynąca z tej techniki.²⁶*

Joanna Merlin

Czechow certyfikował na nauczycieli swojej techniki tylko dwie osoby: Beatrice Straight i Deirdre Hurst du Prey, następnie w nowojorskim studio certyfikowano na nauczycieli jedynie trzy osoby w tym Teda Pugh, a w późniejszym etapie także Fern Sloan. W 2023 również Grzegorz Łabuda i ja jako jedni z niewielu osób zostaliśmy certyfikowani na nauczycieli przez Teda Pugh i Fern Sloan.



Zdj. 5 i 6 – Ted Pugh i Fern Sloan²⁷

²⁶ Ibidem.

²⁷ Źródło: www.michaelchekhov.org (z dnia 05.06.2023).

There is a certain urgency that you know the gift of this work, you know the special quality of it and you want it to be able to be given away and you want artists, actors to know about it. *Istnieje pewna nagląca potrzeba, wiedząc jaką wartość ma ta praca, jaką wyjątkową jakość, które sprawiają, że chcesz się nią dzielić i chcesz, aby artyści, aktorzy o niej wiedzieli.*²⁸

Fern Sloan

²⁸ Źródło: <https://michaelchekhovschool.org/history/> (z dnia: 05.06.2023). Tekst spisany z materiału wideo (tł. J. Margosiak).

2. Czechow i Stanisławski

- Alternatywa dla Systemu

Patrząc na drogę, jaką przebył Czechow i fakt, że jego technika rozprzestrzeniła się po całym świecie, zastanawiam się, dlaczego w Polsce jest ona tak mało powszechna. System Stanisławskiego jest bardzo mocno zakorzeniony w polskim środowisku teatralnym i stanowi bazę w procesie edukacji młodych aktorów. Stanisławski był tym twórcą teatru, który wnikliwie zajął się badaniem techniki aktorskiej (tego, czym jest aktorstwo i jakie są mechanizmy nim rządzące) tworząc podwaliny dla współczesnego aktorstwa i kształtując w ten sposób pokolenia aktorów nie tylko w Europie, USA, ale na całym świecie.

W 2010 roku został wydany numer Zeszytów Naukowych jako podsumowanie Międzynarodowej Konferencji „Odpowiedź Stanisławskiemu” organizowanej przez Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Krakowie. Wojciech Malajkat mówił wtedy: *Ponieważ jestem kolejnym wychowankiem pokoleń systemu Stanisławskiego, sięgam do jego metody odruchowo, bez zastanawiania się. W szkole teatralnej metodę Stanisławskiego praktykuje się. To oczywiste. Często bez nazywania. Jesteśmy nie tylko jej świadomi, ale mamy ją w aktorskim krwiobiegu.*²⁹ Z kolei Maciej Englert wspominał: *Kiedy byłem studentem wydziału aktorskiego, miałem poczucie, że profesorowie zbyt nie kazali nam czytać Stanisławskiego, żebyśmy nie odkryli skąd ściągają. Znamy więc różne jego koncepcje niejako z drugiej ręki.*³⁰ Natomiast Beata Guczalska napisała w swoim artykule: *Od kiedy właściwie można u nas bez skrępowania mówić: „Stanisławski to podstawa”? Może gdzieś od połowy lat osiemdziesiątych, a na dobrą sprawę od dwudziestu lat, kiedy obciążające polityczne konteksty straciły moc. Niemalą rolę odegrały tu badania nad działalnością Grotowskiego i pracami Reduty, edycja tekstów twórcy Laboratorium i pism Osterwy. Ale to, że polscy twórcy rzadko albo niemal wcale powoływali się na Stanisławskiego nie oznacza, że to, co wyparte na powierzchnię, tym mocniej pracuje w głębi, że zaprzeczony i odrzucany, świadomie pomijany wpływ nadal ma moc. Zresztą, są tutaj także inne mechanizmy: po pierwsze – to fakt ogólnie znany – artyści na ogół nie przyznają*

²⁹ Wojciech Malajkat, *Odpowiedź Stanisławskiemu*, [w:] *Odpowiedź Stanisławskiemu* [red.] B. Guczalska, E. Gawłowska, PWST, Kraków 2012, s. 97.

³⁰ Maciej Englert *Sceptycyzm i zaufanie* [w:] *Odpowiedź Stanisławskiemu* [red.] B. Guczalska, E. Gawłowska, PWST, Kraków 2012, s. 106.

*się do najsilniejszych, najbardziej decydujących dla ich sztuki inspiracji, wskazując inne, poboczne. Nie chcą ujawniać tajemnicy, żywią niechęć do bycia porównywanymi.*³¹

Strach przed używaniem jakichkolwiek metod aktorskich, który można zaobserwować wśród polskich aktorów albo niechęć do przyznania, że ich używamy (bo przecież skądś tę wiedzę praktyczną zdobyliśmy i nie wszystko jest wyrazem naszego własnego talentu) jest irracjonalny. Owszem, każdy artysta musi znaleźć swoją ścieżkę, ale niewskazywanie istniejących dróg jest raczej utrudnianiem znalezienia własnej drogi, niż wsparciem w tym procesie. W USA, kraju metod aktorskich, istnieje wręcz rodzaj poczucia obowiązku do przyznania, skąd dane ćwiczenie zostało zaczerpnięte. W dalszym ciągu można przy tym być oryginalnym artystą i twórczo przetwarzać dane inspiracje, ale otwarcie przyznając jakie jest ich pochodzenie – to wydaje się zwyczajnie uczciwe, ale też istotne w procesie uczenia.

W dalszej części swojego artykułu Beata Guetzalska pisze: *Wystarczy przeczytać rozmowy z aktorami Warlikowskiego (nie wspominając o przedstawieniach, w których jest to oczywiste), żeby zobaczyć, jak silne jest tam dążenie do budowania roli z własnych doświadczeń, ujrzenia i rozpoznania siebie w sytuacji poddanego opresji bohatera. I jak bardzo sceniczne zadania stawiane przez reżysera są dla aktorów wyzwaniem w pierwszym rzędzie ludzkim, czymś, co ich osobiście dotyka, boli, kosztuje. W tym doświadczeniu aktora [nad] rolę jest echo i Stanisławskiego i Grotowskiego.*³²

Michaił Czechow był uczniem Konstantina Stanisławskiego i przez lata pracował w Moskiewskim Teatrze Artystycznym. Zarówno Stanisławski jak i Czechow dążyli całe życie do zgłębiania techniki aktorskiej oraz stworzenia metodologii oraz odpowiedniej terminologii, która pomogłaby innym aktorom w ich pracy twórczej. Stanisławski uznał swojego ucznia za:

One of the current hopes for the future

*Jedną ze współczesnych nadziei na przyszłość.*³³

Konstantin Stanisławski

³¹ Beata Guetzalska, *Stanisławski a teatr polski – dziś* [w:] *Odpowiedź Stanisławskiemu* [red.] B. Guetzalska, E. Gawłowska, PWST, Kraków 2012, s. 62.

³² Ibidem s. 67-68.

³³ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide* (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 5 za: Michael Chekhov, *The Path of the Actor*, Routledge 2013. s. 209.

Istnieje jedna bardzo popularna anegdota, w której Czechow zaproponował swojemu nauczycielowi, że zagra scenę pogrzebu swojego ojca. Odegrał ją w taki sposób, że Stanisławski dogłębnie się wzruszył, przytulił nawet Czechowa zadowolony, że jego system działa tak dobrze. Dopiero później dowiedział się, że ojciec Czechowa nadal żyje, a Michaił użył do zagrania tej sceny swojej wyobraźni...

W tej anegdocie zawiera się jedna z głównych różnic w podejściu do aktorstwa tych dwóch wielkich artystów teatru. Czechow darzył Stanisławskiego wielkim szacunkiem, wiele mu zawdzięczał i niektóre elementy systemu uważał za genialne. Moskiewski Teatr Artystyczny był dla niego miejscem prawdziwego treningu aktorskiego i reżyserskiego, w którym był inteligentnie prowadzony, przyjmował założenia systemu, a nawet na pewnym etapie uznawał się za „wyznawcę religii Stanisławskiego”³⁴. Nie ma więc co do tego wątpliwości, że praca ze Stanisławskim miała na niego duży wpływ oraz, że są pewne elementy wspólne dla obu metod, jednak z niektórymi założeniami systemu Czechow fundamentalnie się nie zgadzał.

Czechow już po opuszczeniu Rosji tak omawia te różnice:

W 1928 roku, kiedy mieszkałem już za granicą, Stanisławski zaprosił mnie w celu przedyskutowania jego systemu (było to nasze ostatnie spotkanie). Zgodziliśmy się, że różnimy się w dwóch kwestiach. Pierwszą była sprawa „wspomnień afektywnych”. Stanisławski był zdania, że jeśli aktor skoncentruje się na wspomnieniach ze swego życia osobistego, zrodzą one żywe, twórcze uczucia, potrzebne mu na scenie. Oponowałem, że prawdziwie żywe uczucia osiąga się dzięki wyobraźni. W moim rozumieniu, im mniej aktor czerpie z osobistych przeżyć, tym bardziej jest twórczy. Co więcej, wykorzystuje twórcze uczucia całkowicie oczyszczone z elementów osobistych. Zapomina o swych osobistych doświadczeniach, które ulegają przeobrażeniu w jego podświadomości i wylaniają się jako przeżycia artystyczne. Dla kontrastu, metoda Stanisławskiego oparta na „wspomnieniach afektywnych” nie pozwala aktorowi zapomnieć o własnych osobistych przeżyciach.³⁵

³⁴ Ibidem.

³⁵ Michaił Czechow, *Leben und Begegnungen*, dz. cyt., s. 140. (tł. P. Lipszyc) za: Joerg Endrees, *Na czym polega istota techniki Michaiła Czechowa* [w:] Karol Suszczyński *Technika aktorska Michaiła Czechowa w historii, teorii i praktyce. Vademecum., AT*, Białystok 2019, s. 19.

Franc Chamberlain pisze, że Czechow zidentyfikował kilka problemów przy pracy z „pamięcią emocjonalną”.³⁶ Po pierwsze, jest to czasochłonny proces wymagający dużego zaangażowania, który jest skuteczny w trakcie prób, ale ze względu na kompleksowość mechanizmu nie zawsze okazuje się być skutecznym na scenie. Po drugie, aktor może utknąć w przywołanych ze wspomnień emocjach i po trzecie, potężne emocje mogą zmiażdżyć aktora i spowodować utratę zdrowia psychicznego, jeżeli tego typu praca będzie wykonywana w nieumiejętny sposób. Jak twierdzi Czechow, istnieje powód, dla którego nasza psychika zapomina większość nieprzyjemnych zdarzeń, a ich przywoływanie w nieodpowiednich okolicznościach może stać się poważnym naruszeniem wewnętrznego balansu.

I have never given, and I never will give you, the old method in which the director requires the actor to feel hate or love or joy. Of course, this would be possible if I shouted long enough, but you would be angry with me. You might finally get the feelings, but they would be full of pain. This way, which seems to be the way to the feelings for many schools of the theatre, is absolutely wrong. I know this from my own experience in Russia and my observation of other theatres in the world. That way is torture, not art, when you get feelings after being tortured like that. I will never give you such a method.

Nigdy nie dałem i nigdy nie dam wam przestarzałej metody, w której reżyser żąda, aby aktor czuł nienawiść, miłość lub radość. Oczywiście byłoby to możliwe, gdybym krzyczał wystarczająco długo, ale bylibyście wściekli na mnie. Moglibyście ostatecznie wywołać emocje, ale byłyby one pełne bólu. Ta droga, która wydaje się być drogą wywoływania emocji w wielu szkołach teatralnych, jest absolutnie błędna. Stwierdzam to na podstawie własnych doświadczeń z Rosji i obserwacji innych teatrów na świecie. Ten sposób jest torturą, a nie sztuką, kiedy uzyskujecie emocje po byciu torturowanym w ten sposób. Nigdy nie dam wam podobnej metody.³⁷

Michaił Czechow

Wyzwanie, które postawił przed sobą Czechow było ogromne. Sprzeniewierzył się swojemu mistrzowi i tym samym postawił w opozycji do rosnącego uwielbienia skierowanego w stronę systemu Stanisławskiego. Doświadczenie, o którym mówi Czechow

³⁶ Franc Chamberlain, *Michael Chekhov*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA 2019, s. 58.

³⁷ Michael Chekhov, *Lessons for Teachers: Expanded Edition*, (tł. J. Margosiak), Light Rail, 2018, s. 137.

było powodem, dla którego Fern Sloan zrezygnowała z kariery aktorskiej na pewnym etapie swojego życia. Jak mówi w wywiadzie, który z nią przeprowadziłem:

I was breaking down literally because I was calling only on my own experience. And I was very emotional and that's all I knew to call on. I had only the technique of Uta Hagen for studying it for seven years with her but it was still me. I called on that too much and it was so limited. Then I went to do couple of shows, English comedies, and I had no way to relate to them because it had nothing to do out of my biography. It was hell and I was really a sick person then. I was not well... That is when I was drinking scotch and taking red devils to relax and I literally broke down.

Dosłownie rozsypywałam się psychicznie, ponieważ odwoływałam się tylko do osobistych doświadczeń. Byłam bardzo emocjonalna i pracę opierałam wyłącznie na tym. Nie miałam odpowiedniej techniki. Miałam tylko technikę Uty Hagen, którą studiowałam z nią przez siedem lat, ale w niej też chodziło o moje doświadczenia. Za bardzo się do tego odwoływałam i stało się to bardzo ograniczające. Później miałam zagrać kilka angielskich komedii i nie potrafiłam się z nimi utożsamić, ponieważ nie miały nic wspólnego z moją biografią. To było piekło i zaczęłam być wtedy naprawdę chora. Nie było ze mną dobrze... To wtedy zaczęłam pić whisky i lykac tabletki nasenne, żeby się zrelaksować i dosłownie dostałam załamania nerwowego.³⁸

Fern Sloan

Fern pracowała w ten sposób używając pamięci emocjonalnej przez około dziesięć lat aż do momentu wspomnianego kryzysu psychicznego. Wtedy zrezygnowała z kariery aktorskiej zupełnie. Wróciła do niej dopiero, gdy usłyszała, że znajomy jej męża, Ted Pugh, uczy techniki Czechowa i jak wspomina, technika Czechowa była ogromnym odkryciem i miłością od pierwszych zajęć. Fern podkreśla swoją wdzięczność, że mogła doświadczyć pracy tak zwanym Stanislawskim – było to dla niej cenne i wiele ją nauczyło. Jednak, jak mówi, jeśli ktoś jest osobą o wysokiej wrażliwości i przy tym bardzo emocjonalną, taka praca może prowadzić do choroby – przynajmniej tak było w jej przypadku, kończy.³⁹

³⁸ Fern Sloan, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 05.06.2022.

³⁹ Ibidem.

Porównując moje własne doświadczenia w pracy z pamięcią emocjonalną do pracy z wyobrażeniami dostrzegam jedną bardzo istotną różnicę. W pracy z pamięcią emocjonalną przeżywam emocje, które są głębokie, prawdziwe i które dotyczą mnie personalnie, są bardzo osobiste, bo związane z moimi wspomnieniami, czy nawet traumami. Natomiast w pracy z wyobrażeniami, gdy znajdę odpowiednio silny archetypowy obraz, to z całą pewnością to również ja przeżywam i ja zaczynam płakać, bo przecież sam uruchomiłem ten proces w organizmie, a nie ktoś inny, ale jednocześnie mam wewnętrzne przekonanie, jakby te doświadczenia, emocje i płacz nie były moje, a raczej uniwersalne, kolektywne i archetypowe właśnie. Sednem techniki jest transformacja w postać i to ona ożywia w nas uczucia. Różnica polega więc na tym, mówiąc krótko, że przy pamięci emocjonalnej płaczę nad samym sobą, a przy pracy z archetypami płaczę jak gdyby razem z całym pokoleniem, rodem ludzi, którzy przede mną przeżywali ten sam problem, tę samą archetypową sytuację i emocję. Może się to wydać zaskakujące, ale emocja płynąca z tego drugiego sposobu potrafi być dużo silniejsza względem pierwszej będąc spotęgowaną archetypowością doświadczenia, a jednocześnie potrafię mieć do niej rodzaj dystansu – jak gdybym to nie ja płakał, ale mną płakało.

Above all, he is interested in how we can liberate the creative process from an excess of our own 'too personal, too intellectual interference'; for him [Chekhov] we can only consider ourselves actor-artists if we are trying to move beyond 'our petty, personal lives, desires, and limited surroundings' and engage in a conscious, more objective practice.

Przede wszystkim interesuje go to, w jaki sposób możemy uwolnić proces twórczy od naszej nadmiernej 'zbyt osobistej, zbyt intelektualnej ingerencji'; według niego [Czechowa] możemy uznać się za aktorów-artystów tylko wtedy, gdy próbujemy wyjść poza 'nasze małostkowe, osobiste życie, pragnienia i ograniczone otoczenie' i zaangażować się w świadomą, bardziej obiektywną praktykę.⁴⁰

Sinéad Rushe

Czechow pisze o innej różnicy między jego sposobem pracy a systemem Stanisławskiego:

⁴⁰ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 162.

[...] Druga kwestia również wiązała się z tym zagadnieniem. Dotyczyła sposobu, w jaki aktor ma przedstawić postać albo, używając określenia Stanislawskiego, „wyśnić ją”. Jeśli aktor grana przykład Otella, musi sobie wyobrazić, że znalazł się w sytuacji Otella. Stanislawski utrzymywał, że w ten sposób przywoła uczucia potrzebne do zagrania roli. Mój sprzeciw opierał się na następującym rozumowaniu. Aktor musi zapomnieć o sobie i za pomocą wyobraźni przedstawić Otella w jego otoczeniu. Obserwując Otella (nie siebie) od zewnątrz, w wyobraźni, aktor poczuje to, co czuje Otello, a czyste, przeobrażone uczucia nie uwiężą aktora w jego osobowości. Obraz Otella wywołany w wyobraźni rozpali w aktorze tajemnicze, twórcze odczucia, zazwyczaj nazywane „natchnieniem”. Dwie kwestie omawiane przeze mnie i Stanislawskiego są w istocie jedną: czy osobiste, nieprzeobrażone uczucia aktora muszą ulec eliminacji, czy też powinny zostać włączone do procesu twórczego? [...] z wdzięcznością wspominam godziny poświęcone mi przez Stanislawskiego.⁴¹

Czechow napisał ponadto:

[...] porównaliśmy swoje systemy, znaleźliśmy wiele punktów wspólnych, ale i wiele rozbieżności. Różnice są istotne, ale w rozmowie nie przedstawiłem swojej opinii, ponieważ nie wydało mi się stosowne krytykować dzieło życia takiego giganta. Jeśli o mnie chodzi, odniosłem wielkie korzyści teoretyczne i jeszcze bardziej pogłębiła się moja miłość do własnej metody. Byłoby wspaniale, gdyby Kostia zgodził się na pewne zmiany w swoim systemie. Gdybyśmy mogli pracować w pełnej harmonii, to zapewne więcej dokonalibyśmy razem niż oddzielnie. Prawdziwa szkoda.⁴²

Odkąd zacząłem zajmować się techniką Czechowa towarzyszyło mi pytanie, czemu nie stała się ona bardziej popularna w Polsce? Jednym z powodów jest zapewne to, że technika była zakazana w ZSRR, a co za tym idzie, również w komunistycznej Polsce. Dopiero w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku pojawiło się polskie tłumaczenie książki Czechowa – „O technice aktora”, ale, jak już wspominałem wcześniej, sposób

⁴¹ Michaił Czechow, *Leben und Begegnungen*, dz. cyt., s. 140. (tł. P. Lipszyc) za: Jarosław Gajewski, *Michaił Czechow, czyli miłość* [w:] Karol Suszczyński *Technika aktorska Michaila Czechowa w historii, teorii i praktyce. Vademecum*. Białystok 2019, s. 140.

⁴² Zob. М.А. Чехов, *Письмо В. А. Подгорному...*, s. 338, za: Karol Suszczyński *Technika aktorska Michaila Czechowa w historii, teorii i praktyce. Vademecum., AT*, Białystok 2019, s. 23.

tłumaczenia pozostawia wiele do życzenia, sprawiając, że ci którzy książkę przeczytają zazwyczaj równie szybko o niej zapominają nie będąc w stanie zrozumieć sedna techniki.

Jak sugeruje Dominika Handzlik, aktorka która także studiuje tę technikę w USA, w późniejszym okresie pojawił się w Polsce bum na inne amerykańskie techniki – jak chociażby metodę Strasberga, Meisnera, czy Adler, a Czechow zdawał się być przestarzały i mniej atrakcyjny wobec tych nowych metod. Ryzyko, które wyraźnie widzę, mające wpływ na percepcję techniki i powstające wokół niej nieporozumienia jest fakt, że bez odpowiedniej świadomości i zrozumienia założeń psycho-fizycznych technika może zostać sprowadzona wyłącznie do poziomu ćwiczeń ruchowych, które staną się jedynie formalnymi zadaniami niepobudzającymi życia wewnętrznego, co będzie dawało mylne poczucie niepraktyczności tej techniki w pracy aktora. Podobne nieporozumienia zdarzają się także w USA, dlatego tak ważne jest (i bardzo doceniam z tego względu swoje doświadczenia), żeby trafić na odpowiednich nauczycieli. Jak mawia Ted Pugh, nie wystarczy przeczytać książki, żeby zrozumieć, czym jest ta technika tak samo, jak nie można po przeczytaniu książki o grze na pianinie powiedzieć, że potrafi się na nim grać.

Technika Czechowa może być innym sposobem pracy i realną alternatywą dla aktorów. Fakt, że w Polsce studenci kierunków aktorskich uczą się przede wszystkim w oparciu o system Stanisławskiego jest w moim odczuciu ograniczający. W systemie kształcenia aktorów w USA posiadanie w programie studiów różnorodnych technik stało się normą. Każdy student może przecież potrzebować innych narzędzi i innej techniki, która pomoże mu w rozwinięciu swoich umiejętności i zdolności. Dla niektórych aktorów praca Stanisławskim może być wyjątkowo efektywna i nawet przyjemna, dla innych już nie – to kwestia indywidualnych potrzeb, a nie wyznacznik talentu. Nie znaczy to, że ktoś jest złym aktorem lub tego talentu nie ma, ale może znaczyć, że potrzebny jest w takim przypadku inny sposób pracy. W Polsce nie każdy student zmagający się ze Stanisławskim wie, że istnieje alternatywa i gdzie ją może znaleźć. Przykład Dominiki Handzlik i Grzegorza Łabudy, z którymi przeprowadzone przeze mnie wywiady znajdują się poniżej, świadczą o istnieniu takiej potrzeby, ale oprócz tego pokazują jak ogromny poziom determinacji, energii, czy nakładów finansowych jest konieczny, by móc w procesie samokształcenia wyjechać na odpowiedni kurs.

- Wywiad z Dominiką Handzlik:

Poniżej zamieszczam wywiad, który przeprowadziłem z Dominiką Handzlik⁴³ (absolwentką Wydziału Aktorskiego Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie, oraz studentką⁴⁴ aktorstwa w Brooklyn College w Nowym Jorku), w trakcie której wymieniamy się myślami na temat studiów aktorskich w Polsce oraz pracy z techniką Czechowa.

- Jakub (J): *Mamy podobne doświadczenia, czyli ukończenie studiów aktorskich w krakowskiej AST i wyjazd do USA w celu studiowania techniki Czechowa, ale chciałbym zacząć od Twoich wspomnień ze studiów w Polsce i zapytać Cię, czego się tam nauczyłaś, jakie Ci ta szkoła dała umiejętności i jakie narzędzia z niej wyniosłaś? Jak patrzysz na to z perspektywy czasu?*

- Dominika (D): *Co mi dała szkoła w Krakowie? Na pewno ogromny rozwój. Pamiętam siebie przychodzącą na studia i to jak sobie radziłam w pierwszym semestrze z tekstem, z pracą nad sceną, czy czymkolwiek i pamiętam ten ostatni semestr – nie potrafię nazwać chyba konkretnych narzędzi, ale wiem, że to był ogromny progres. Duże pobudzenie wrażliwości, intelektu, ciała, które się koniec końców, w mniejszych lub większych trudach, a czasem w radościach i fascynacjach rodziło, i stworzyło ze mnie bardziej elastycznego aktora i człowieka.*

Gdy myślę o narzędziach, czy metodach, to jest mało rzeczy, które mogę złapać i nazwać "u jednego pedagoga nauczyłam się tego, a u drugiego czegoś innego." Mogę próbować i parę rzeczy mi przyjdzie do głowy, ale trochę wymyka się to klasyfikacji. Jednak wszystko to razem sprawiło, że kończąc tę szkołę byłam w stanie pójść do teatru i zrobić spektakl, a przed szkołą bym nie była w stanie. Myślę, że to co mi dała szkoła, to połączenie z ciałem chociaż w sporej części zawdzięczam to technice Czechowa, bo zaczęłam ją eksplorować w trakcie studiów.

- J: *Na którym to było roku?*

- D: *To jest ciekawe, bo dla mnie ścieżka Czechowa i Krakowa trochę się łączy. Pierwszy raz spotkałam się z techniką Czechowa na pierwszym roku studiów – mieliśmy weekendowe warsztaty z Teo Dumskim, po których stwierdziłam, że chcę więcej.*

⁴³ Dominika Handzlik (wywiad przepr. J. Margosiak), platforma Zoom, dn. 07.05.2023.

⁴⁴ W momencie przeprowadzania wywiadu.

- J: Czy to były warsztaty organizowane przez szkołę?

- D: Tak. Teo przyjechał do nas i pamiętam, że było dużo rozmów i mało praktyki. Jak później przeczytałam książkę to zauważyłam, że faktycznie robił z nami te początkowe rozdziały. Na pewno było to dla mnie fascynujące. Pamiętam, że kazał mi zrobić jakiś gest i poczułam emocje, a on powiedział, że to była moja, prawdziwa emocja, ale nie prywatna emocja. Można to zapewne różnie nazywać, ale na pewno wiesz o co mi chodzi.

- J: Tak.

- D: To było dla mnie odkrycie! Czyli mogę czuć smutek, ale to nie znaczy, że ja-Dominika jestem smutna. A ponieważ w tamtym okresie mojego życia zawsze bałam się takich metod jak Strasberg, czyli rozdrapywania swojego dzieciństwa i doświadczenia tego typu jakie miałam w Krakowie potwierdziły we mnie te obawy. Później, gdy po latach spróbowałam techniki Strasberga, to poczułam się dużo bezpieczniej w tych zadaniach. W każdym razie szukałam jakiejś alternatywy dla tego, że nie chcę otwierać ran i przypominać sobie trudnych chwil z dzieciństw albo wyobrażać sobie śmierci kogoś bliskiego.

Pamiętam, że na drugim roku przeczytałam książkę „O technice aktora” i gdy grałam jeden z egzaminów, w którym miałam mega trudną postać do zagrania, sama zaczęłam kombinować, jak zrobić gest psychologiczny i to mi faktycznie zadziałało.

Po drugim roku byłam w trudnym momencie mojego życia i wiedziałam, że muszę zrobić coś, co trochę zmieni bieg zdarzeń. Wymyśliłam, że będę szukała warsztatów, które są poza Polską i znalazłam London Chekhov Studio. Pojechałam tam na dwu-tygodniowy kurs i to zmieniło moje życie ogromnie. Czy mogę Ci opowiedzieć anegdotę na ten temat?

- J: Jasne!

- D: Pracowałam w Krakowie nad bardzo trudnym dla mnie materiałem i pedagog prowadzący powiedział w odpowiedzi na moje zmagania "no widać, że jeszcze nikogo nie utraciłaś w życiu." Dla mnie to było bardzo krzywdzące, bo utraciłam i to było trudne doświadczenie... To się wydarzyło na wiosnę, a później w wakacje odbyłam kurs Czechowa w Londynie i pamiętam, że w kolejnym semestrze powtarzaliśmy egzamin z tym pedagogiem na jakimś pokazie. Znałam tylko podstawy techniki, więc na egzaminie jedyną rzeczą jaką robiłam był gest wycofywania się ("back space"). Po pokazie pedagog powiedział "No Dominika, nie wiem co się z Tobą wydarzyło podczas wakacji, ale to co robisz jest zupełnie inne, świetnie!"

Ucieszyłam się, że gest działa, a jednocześnie pomyślałam "Świetnie? Przecież to wcale nie jest tak, że mi pół rodziny umarło w tym czasie!"

- J: (śmieje się) To jest wspaniała anegdota!

- D: W ogóle pobyt w Londynie dużo we mnie zmienił. Zdałam sobie wtedy sprawę, że można zupełnie inaczej podchodzić do świata, bo myślę, że z czasem technika Czechowa się staje filozofią życia, a nie tylko metodą aktorską. Wiedziałam, że chcę ją kontynuować i po trzecim roku pojechałam na warsztaty z MICHA – Michael Chekhov Association do USA – i to tym bardziej mnie utwierdziło w tym przekonaniu. To czego doświadczyłam na kursach z Czechowa, ale też w Brooklyn College było pracą bardziej laboratoryjną i mniej oceniającą. Na przykład na warsztatach MICHY nikt by nie powiedział – "o, ty jesteś takim zdolnym aktorem" albo "wiesz, z ciebie to aktora nie będzie". Nie, ktoś się po prostu skupi na tym, jak wykonujesz np. gest psychologiczny i pomoże ci go udoskonalić, a to sprawi, że staniesz się lepszy aktorem/ką. Na czwartym roku studiów miałam bardzo dużo narzędzi, sporo przeczytałam i byłam bardziej zaawansowana w tej pracy.

- J: Okazuje się, że mamy zupełnie inne historie, bo ja pojechałam na kurs techniki Czechowa dopiero po skończeniu studiów aktorskich w Krakowie i po dodatkowym, dwuletnim okresie studiowaniu na Wydziale Teatru Tańca w Bytomiu. W Twoim przypadku ciekawe jest to, że narzędzi tej techniki mogłaś używać wcześniej i łączyć z tym, czego się uczyłaś w krakowskiej szkole.

- D: Myślę, że to mi tam często ratowało życie, naprawdę. Praca Czechowem była taką moją pracą na boku. Nie było jednak tak, że jej używałam cały czas do wszystkiego, bo byli pedagodzy, którzy nas prowadzili swoim własnym torem i ja po prostu podzielałam za nimi.

Pamiętam momenty, kiedy się czułam zostawiona sama sobie i pedagog mi nie powiedział, jak mam nad czymś pracować; to było okazją do wyciągnięcia pudełeczka z narzędziami techniki Czechowa i znalezienia samej na to sposobu.

- D: Na pewno mnie Czechow bronił przed wchodzeniem w emocje i postać prywatnie i utwierdził w tym, co zawsze czułam, że możesz osiągnąć silny efekt nie raniąc swojej psychiki. Chociaż wiadomo, że to zawsze jakoś na ciebie wpływa – jeśli będziesz grać osobę w depresji codziennie przez miesiąc, to wpłynie na ciebie jakoś. Widziałam często moich znajomych, którzy pracowali nad postacią robiąc próby w sposób ekstremalny – np. chodzili po

nocach i krzyczeli na ulicy, narażali swoje zdrowie itp. A ja miałam podejście "nie, nie, ja wiem, że to można inaczej." I to mi najczęściej działało.

- D: A Ty nie byłeś w tej grupie, która miała bardzo dużo zajęć z Janem Peszkiem?

- J: To prawda

- D: I jak na to patrzysz? Ja uważam, że to były jedne z najciekawszych zajęć i ja nie umiałam z nich w ogóle skorzystać chyba wtedy, ale on się mocno o Czechowa opiera. On był jedną z pierwszych osób, które sprowadzały do Polski tłumaczenia jego książki.

- J: Nie widziałem aż tak bezpośredniego nawiązania do techniki Czechowa, którą znam teraz w czystej formie. Jednak to, co widziałem w sposobie jego nauczania, to postawienie nacisku na fizyczność i zadania fizyczne, które dawał nam, studentom, do zbudowania postaci. To było dla mnie ciekawe zwłaszcza od strony reżyserskiej – jak dać komuś dobrze dobrane zadanie fizyczne, by tekst sam się układał przez to, że aktor je wykonuje. Zajęcia z Janem Peszkiem uważam za bardzo wartościowe i rozwijające. Na pewno wielu rzeczy się nauczyłem obserwując go – odwagi działania i podejmowania wyzwań...

- D: ...radykalności.

- J: Tak! Chciałbym Cię jeszcze zapytać o relację zajęć ruchowych do zajęć aktorskich – czy widziałas połączenie między nimi, czy raczej to były dla Ciebie zupełnie oddzielne przedmioty?

- D: To było dość oddzielone, ale jakoś się przekładało na pracę na scenie – nie bezpośrednio, bo możesz mieć szóstkę z baletu, a na scenie być totalnie jak kolek. Możesz też być beznadziejny z przedmiotów ruchowych a być ekspresyjny i organiczny na scenie.

Na mnie to się o dziwo jakoś przełożyło, bo pamiętam, gdy mnie przyjęli do szkoły, to byłam totalnie odłączona od swojego ciała. Byłam recytatorką całe życie i to jeszcze taką „świetną” (śmieje się) wygrywałam wszędzie OKRy⁴⁵, ale zostałam nauczona, żeby nie gestykulować, bo to jest zbędne, tautologiczne. Stoisz więc prawie na baczność, patrzysz przed siebie i mówisz tekst. Po jakimś czasie w szkole zaczęłam dostrzegać różnicę, więc ten trening w szkole coś mi dał. Teraz w Brooklyn College jestem znana na cały wydział z tego, że jestem taką fizyczną, organiczną aktorką. To jest w stu procentach dzięki Czechowowi.

⁴⁵ Skrót od: Ogólnopolski Konkurs Recytatorski.

- J: *Uświadomiłem sobie właśnie, że kiedy się przychodzi do szkoły aktorskiej to cel i wyzwanie pedagogiczne jest zupełnie inne – wtedy przychodzimy jako „świeżaki” i często nie potrafimy w ogóle ogarnąć tego instrumentu jakim jest ciało. W związku z czym, wszystkie zajęcia ruchowe i taneczne służą temu, żeby nas spróbować nauczyć świadomości ciała i korzystania z niego. Natomiast technika Czechowa jest na subtelniejszym poziomie znajomości i odczuwania ciała, ale wcześniejszy trening był potrzebny, żeby Czechowa można było lepiej przyswoić.*

- D: *Tak.*

- J: *Co nie zmienia faktu, że takiej techniki brakuje i dobrze by było mieć ją w programie, żeby już w trakcie studiów uczyć się o psychofizyczności, tak jak Ty to robiłaś poza programem, a ja dopiero po studiach.*

- D: *Często żalowałam, że ja, czy moi znajomi nie znali tej techniki jeszcze wcześniej.*

- J: *I przychodzą na studia w różnym wieku i to też ma znaczenie. Jeśli ktoś zaczynał studia mając 25, czy 26 lat, albo 19 to jest to duża różnica. Ja miałem 19 lat – byłem w jakimś sensie ciągle dzieckiem i do końca nie wiedziałem, co tam robię.*

- J: *Chciałbym jeszcze zapytać o aplikowanie techniki. Mówiłaś już, że używałaś jej w trakcie studiów, ale jak wygląda sytuacja teraz?*

- D: *Używam jej non-stop. Praktycznie odkąd ją poznałam, to prawie wszystko co gram jest nacechowane Czechowem. Oczywiście korzystam też z innych metod, ale nie zdarzyło mi się nie grać w spektaklu, w którym bym nie miała chociaż jednego czechowowskiego narzędzia, na którym opieram chociaż częściowo postać, czy jakiś fragment sceny. Używam też Czechowa do rozgrzewek.*

- J: *Dziękuję Ci bardzo za rozmowę.*

- D: *Dziękuję!*

CZEŚĆ II – O TECHNICIE CZECHOWA

*1. Ciało – psycho-fizyczny aspekt techniki*⁴⁶

Faktem jest, pisze Czechow, że ciało człowieka i psychika wpływają na siebie i wzajemnie na siebie oddziałują.

*The body and the psychology are one
thing.*

*Ciało i psychika są jednością.*⁴⁷

Lenard Petit

Na tej zasadzie oparł Czechow swoją technikę – skoro istnieje zależność między ciałem, a psychiką, to znaczy, że za pomocą określonych działań fizycznych – „**ruchu zewnętrznego**” (*outer movement*) można wywołać pewną psychologiczną i emocjonalną reakcję – „**ruch wewnętrzny**” (*inner movement*). I odwrotnie – możemy zaobserwować, że każdy stan psychiczny pozostawia pewien ślad w naszym ciele (mikro-napięcia mięśni, gestykulacja, postawa ciała).

*The basic principle of this technique is to
find the relation between inner and outer
movement and how the outer movement
plays on your inner life.*

*Podstawową zasadą tej techniki jest
znalezienie związku między ruchem
wewnętrznym i zewnętrznym oraz tego, w
jaki sposób ruch zewnętrzny wpływa na
twoje życie wewnętrzne.*⁴⁸

Fern Sloan

Oznaką geniuszu Czechowa jest dla mnie to, że subtelne stany wewnętrzne człowieka był w stanie nazwać za pomocą terminologii odnoszącej się do ruchu i jednocześnie stworzyć takie narzędzia ruchowe, dzięki którym możemy po nie sięgać.

⁴⁶ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 1.

⁴⁷ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s.15.

⁴⁸ Fern Sloan, podczas zajęć on-line *MICHA Mondays*, z dnia: 21.11.2022. (tł. J. Margosiak).

W języku utarły się już zresztą sformułowania obrazujące stany emocjonalne za pomocą czasowników opisujących ruch. Dla przykładu:

Radość – miałem ochotę latać/skakać ze szczęścia

Wstyd – chciałem się schować/zapaść pod ziemię

Złość – czułem, że mnie coś rozsadzi od środka

Strach – byłem roztrzęsiony, kurczyłem się w sobie

Smutek – przytłoczyło mnie, coś mnie ściągało w dół

Emocje odczuwamy przede wszystkim somatycznie i nie zawsze potrafimy je odpowiednio nazwać. Kilkuletnie dziecko doświadcza emocji w ciele ale jeszcze nie zna słów, które opisują ten stan – dopiero ktoś z jego otoczenia mówi mu – „to, co teraz czujesz, to złość. Uspokój się proszę.” Wszystkie te wymienione powyżej czasowniki są próbą nazwania **wrażeń cielesnych** (*sensations*), dzięki którym identyfikujemy nasze uczucia. Podobnie można opisać inne stany psychiczne człowieka czy nawet myśli.

Korzystając ze wspomnianej współzależności między ciałem i psychiką, **wystarczy więc wprowadzić ciało w rodzaj ruchu o określonej jakości pobudzając odpowiednie wrażenia cielesne, żeby uruchomić odpowiadające im stany wewnętrzne.** Technika Czechowa składa się z takich narzędzi psycho-fizycznych.

- Emocje

Emocje, jak wiadomo, nie podlegają naszej woli – właśnie dlatego mamy z nimi tyle „problemów” i często nie potrafimy ich „okiełznać”. Z kolei aktor w swojej pracy zmaga się z ich przywoływaniem słysząc cały czas powtarzane w żargonie teatralnym sformułowanie „emocji się nie gra, emocje się wywołuje”. Jakie znamy sposoby, żeby wykonać to zadanie? Anegdotycznym i często jedynym poleceniem jakie dostajemy, gdy mamy zagrać w scenie np. emocję smutku, jest – „przypomnij sobie śmierć kogoś bliskiego”. Nie jest to jednak z pewnością jedyny sposób sięgania po emocje.

Emocja to stan, który bardzo trudno jest naukowcom zdefiniować.

*Prawdopodobnie żaden inny termin psychologiczny nie jest tak często używany przy jednoczesnej niemożności jego zdefiniowania. Emocje charakteryzują się tym, że pojawiają się nagle i zawsze łączą się z pobudzeniem somatycznym; mogą osiągnąć dużą intensywność, ale są przejściowe.*⁴⁹

Niezależnie od tego, jakie emocje odczuwamy, doświadczamy ich w formie natychmiastowych zmian w ciele jak również w autonomicznym układzie nerwowym (oddychanie, bicie serca). To co kiedyś było oparte głównie na indywidualnych obserwacjach dzisiaj pokazują również badania – emocje aktywują następujące systemy: sercowo-naczyniowy, szkieletowo-mięśniowy, neuroendokryny, autonomiczny nerwowy, a w badaniu z 2013 roku naukowcy stworzyli „mapę” pokazującą, gdzie w ciele pojawiają się różne emocje.⁵⁰

*Badania kognitywne o empatii (...) pokazują, że nasze własne emocje lub uczucia mogą powstawać w mechanizmie neuronów lustrzanych, gdy obserwujemy czyjąś emocję lub w odpowiedzi na wyobrażoną fikcję. Kiedy wyobrażamy sobie jakąś czynność, nasz mózg funkcjonuje w bardzo podobny sposób jak wtedy, gdy ją faktycznie postrzegamy lub wykonujemy. Podobnie, kiedy wyobrażamy sobie działania stymulujące emocje, mózg wykorzystuje te same ścieżki neuronowe, które biorą udział w bezpośredniej percepcji tych bodźców. W związku z tym nie trzeba przechodzić przez etap odkrywania analogicznego doświadczenia z własnego życia, żeby wiarygodnie odegrać zdarzenie.*⁵¹

Rick Kemp, autor książki „Embodied acting” przytacza także **inne sposoby pobudzenia emocji**, a wśród nich, oprócz przywoływania emocjonalnych wspomnień czy wykorzystania wyobrażeń wymienia m.in. *świadome kontrolowanie czynności fizjologicznych – np. poprzez zmianę tempa oddechu, zmianę napięcia mięśniowego, dopasowanie pozycji ciała, kontrolę ruchu gałek ocznych i ekspresji mięśni twarzy.*⁵²

Zrozumiałym wydaje się, dlaczego słowo „emocja” pochodzi od łacińskiego *e movere*, co znaczy „w ruchu”, a podkreślenie znaczenia aspektu psycho-fizycznego w technice Czechowa w kontekście tych informacji wydaje się bardzo logiczne i uzasadnione. Wiele z elementów techniki Czechowa jak na przykład „Jakości Ruchowe”

⁴⁹ Źródło: <https://pzc.innelektury.pl/emocje/> (z dnia: 16.12.2022).

⁵⁰ Źródło: <https://psychcentral.com/blog/emotions-are-physical#what-are-physical-emotions> (z dnia: 16.12.2022).

⁵¹ Rick Kemp, *Embodied Acting: What Neuroscience Tells Us About Performance*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA 2011, s. 158.

⁵² Ibidem.

(*qualities of movement*), czy tzw. „Trzy Siostry”: „upadanie”, „balansowanie”, „wznoszenie” (*Three Sisters: falling, balancing, raising*) pozwala w sposób bezpośredni pracować z emocjami.

W swojej książce Czechow pisze:

If, for instance, I ask you to take a chair and place it in a certain place, that is doing or “what” I am doing. Now the question remains, “how” do I do it? All the “how’s” imaginable can be interpreted as qualities of my doing, of my acting. I can do it with the quality of “care”(…) I am doing something with a certain quality. You may say to yourself, for instance, no feeling, no philosophy, no psychology or anything of that sort, only the chosen business with the chosen qualities. The result will be that you will awaken the most precious thing in the actor’s profession – your feelings. You cannot move the chair with the quality of “care” without awakening something inside you. (...) This is an important key to acting, and with it everything becomes simple.

*Jeśli na przykład poproszę cię o wzięcie krzesła i ustawienie go w określonym miejscu, to jest to **czynność** lub to „co” wykonuję. Teraz pozostaje pytanie „jak” to zrobić? Wszystkie dające się wyobrazić sposoby „jak”, można tłumaczyć jako różne jakości wykonywanej czynności, mojego aktorstwa. Mogę to zrobić z jakością „troski” (...) **Wykonuję coś z określoną jakością.** Możesz sobie powiedzieć, na przykład: odrzucam wszelkie uczucia, wszelkie filozofie, wszelką psychologię i tym podobne, a tylko wybieram działanie z określoną jakością. **Rezultat będzie taki, że obudzisz w sobie najcenniejszą rzecz w zawodzie aktora – swoje uczucia.** Nie da się przestawić krzesła z jakością „troski” bez obudzenia czegoś w sobie (...). To jest ważny klucz do aktorstwa, a wraz z nim wszystko staje się proste.”⁵³*

Michał Czechow

⁵³ Michael Chekhov, *Lessons for the professional actor*, (tł. J. Margosiak), PAJ, USA 1985, s. 96.

- Trening fizyczny aktora

Every actor, to a greater or lesser degree, suffers from some of his body's resistance. Physical exercises are needed to overcome this, but they must be built on principles different from those used in most dramatic schools. Gymnastics, fencing, dancing, acrobatics (...) are undoubtedly good and useful for what they are, but the body of an actor must undergo a special kind of development in accordance with the particular requirement of his profession.

Każdy aktor, w większym lub mniejszym stopniu, zмага się z oporem, który stawia mu jego ciało. Ćwiczenia fizyczne są konieczne, żeby to przezwyciężyć, ale muszą się one opierać na innych założeniach od tych stosowanych w szkołach dramatycznych. Gimnastyka, szermierka, taniec, akrobatyka (...) są niewątpliwie dobre i użyteczne same w sobie ale ciało aktora musi zostać poddane specjalnemu rodzajowi treningu zgodnie ze szczególnymi wymaganiami jego profesji.⁵⁴

Michaił Czechow

Pierwszą z pięciu przewodnich zasad techniki Czechowa (*five guiding principles*) jest, że aktor musi trenować swoje ciało za pomocą ćwiczeń psychologicznych, posiadać w kompletnym posłuszeństwie zarówno ciało jak i psychikę. Według Czechowa **ciało powinno być trenowane równocześnie zewnętrznie jak i wewnętrznie** – uwrażliwiając je w działaniach fizycznych na psychologiczne, kreatywne impulsy – ciało musi być

a sensitive membrane, a kind of receiver and conveyor of the subtlest images, feelings, emotions and will impulses.

wrażliwą membraną, rodzajem odbiornika i przekaźnika najsubtelniejszych obrazów, uczuć, emocji i impulsów woli.⁵⁵

Michaił Czechow

Z tego względu technika Czechowa stawia na psycho-fizyczny rodzaj treningu – nie ma w technice ćwiczeń czysto fizycznych, ponieważ wszystkie ćwiczenia mają z założenia wywoływać reakcję psychologiczną i emocjonalną. Technika zakłada pracę z ciałem, ale co jest często podkreślane przez Czechowa – nie chodzi o wyizolowaną pracę dłoni, czy nóg, ale o zaangażowanie w działania fizyczne całego ciała (*full body*), żeby maksymalnie

⁵⁴ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 2.

⁵⁵ Ibidem.

wzmocnić oczekiwany efekt. Aktor musi zrozumieć zależność między ruchem fizycznym a jego życiem wewnętrznym i uwrażliwić się na odbieranie impulsów płynących z ciała. Bardzo częstym nieporozumieniem podczas wykonywania np. gestu psychologicznego, jest prezentowanie statycznego gestu lub pozy ciała – taki gest psychologiczny z zasady ma bardzo niewielką szansę zadziałać. Gest Psychologiczny jest ruchem całego ciała, a nie pozycją ciała.⁵⁶ Obserwuję czasem u samego siebie albo u uczestników warsztatów, ucząc techniki, że jeśli ciało jest niezaangażowane w pełni w działania fizyczne, to szansa na uruchomienie procesów wewnętrznych zmniejsza się znacząco. Zależność psycho-fizyczną możemy zanotować w naszym codziennym życiu – wystarczy zmienić pozycję naszego ciała np. z zamkniętej (splecione kończyny, zgarbiony kręgosłup, zapadnięte ramiona) na otwartą (stabilna postawa, wyprostowany kręgosłup, otwarta klatka piersiowa i ramiona) lub odwrotnie, żeby zaobserwować, że coś w naszym psychicznym samo-poczuciu transformuje się razem ze zmianą ułożenia ciała.

Moja 90 letnia babcia po udarze mózgu dostała paraliżu lewej strony ciała – po wyjściu ze szpitala leżała w łóżku niemal bezwładnie - widziałem jak się poddaje i traci chęć do życia, bo przecież przez całe swoje życie była niezależna i aktywna fizycznie. Gdy któregoś dnia przyszedł do niej fizjoterapeuta, który po prostu wyciągnął babcię z łóżka i podtrzymując ją z lewej strony zaczął z nią chodzić po pokoju – nagle w jej oczach pojawiła się zupełnie nowa energia i błysk mówiący – „może to jeszcze nie jest koniec?” Dla mnie był to jeden z najbardziej wyraźnych dowodów efektu działania mechanizmu psycho-fizycznego.

As actors and actresses, we must rejoice in the possession of our physical faculties. *Jako aktorzy i aktorki musimy cieszyć się z posiadania naszych zdolności fizycznych.*⁵⁷

Michaił Czechow

- Dlaczego w mojej praktyce zawodowej uważam pracę z ciałem za bardzo istotną?

Przez pierwsze lata studiów aktorskich nie widziałem wyraźnego połączenia między

⁵⁶ patrz: Część III, Rozdz. 5.

⁵⁷ Michael Chekhov, *On Theatre and the Art of Acting: The Five-Hour Master Class 4 CDs and Booklet*, (tł. J. Margosiak), Applause, USA 2004.

zajęciami fizycznymi – tańcem, wf-em a aktorstwem, poza ogólnym stwierdzeniem, „że aktor musi być sprawny fizycznie, żeby wykonywać ten zawód”. Pomimo szukania i uczenia się różnych technik pracy z ciałem (stąd moja decyzja, żeby dodatkowo studiować na Wydziale Teatru Tańca w Bytomiu) nie potrafiłem znaleźć łącznika między tymi dwoma podejściami. Taniec okazał się być często pozbawiony głębi intencji, a z kolei aktorstwo w bardzo wąskim zakresie sięgało po fizyczne środki ekspresji. Dopiero technika Czechowa okazała się kompleksowym podejściem, które nie dzieli treningu fizycznego od aktorskiego i które pozwoliło mi w pełni zrozumieć, czym jest psycho-fizyczność. Dzięki kompleksowości tego podejścia – połączeniu pracy z ciałem, psychiką i wyobraźnią zacząłem rozumieć swoje ciało i zachodzące w nim procesy i mogłem zacząć świadomie ich używać na scenie. O ruchu jako środku wyrazu w teatrze można by rozważać długo, ale w kontekście techniki Czechowa ruch jest przede wszystkim środkiem aktywacji procesów wewnętrznych w aktorze.

Aktor musi nauczyć się świadomej pracy z ciałem – im ta świadomość większa, tym lepsze efekty może on osiągnąć. Myślę, że ciało człowieka jest ciągle ogromną tajemnicą i jeszcze wiele ukrytych możliwości możemy w nim odkryć. Niewątpliwie jest ono kanałem i jednocześnie narzędziem sięgania po kreatywność.

Nasze ciało cały czas mówi, opowiada historię – to dlatego widząc kogoś bez konieczności używania słów jesteśmy w stanie odczytać stan w jakim się ta osoba znajduje. Już sama „Forma” naszego ciała (*the form*) może przekazywać treść dramaturgiczną i być wystarczającą inspiracją do rozpoczęcia pracy nad postacią. Mało tego, ciało i jego ruch są nośnikami ekspresji, która ma potencjał emanowania w przestrzeni i oddziaływania na widza. Każdy niejednokrotnie doświadczył sytuacji, w której wchodząc do pomieszczenia poczuł, że coś się przed chwilą w niej wydarzyło – powietrze jest aż gęste od napięcia. To emanujące ciała wytworzyły tę odczuwalną przez nas „Atmosferę” (*atmosphere*).⁵⁸

We must experience joy in the use of our hands, arms, body etc. Without this appreciation and realization of the body and its many possibilities, we cannot perform as artists.
Musimy doświadczać przyjemności w używaniu naszych dłoni, rąk, ciała itd. Bez tego docenienia i uświadomienia sobie ciała oraz jego wielu możliwości nie

⁵⁸ Więcej o tych praktycznych aspektach pracy z ciałem i techniki Czechowa - patrz: Część III, Rozdz. 5.

Uważam, że jako performerzy powinniśmy się nauczyć ekspresji ciałem na poziomie ruchu ponad codziennego. Aktorstwo realistyczne i poprawność kulturowa ograniczają możliwości naszego ciała. Jeśli wyswobodzimy ciało z tych ograniczeń to staje się ono organiczne w swoich działaniach, większe i bardziej ekspresyjne. Takie ciało mamy w momentach niekontrolowanego przyływu gniewu czy radości – jest ono wtedy dziwnie piękne, nieokiełznane, zaskakujące swoją ekspresją – gesty są duże i pełne intencji. Niekiedy podobne ciało mamy, gdy rozluźnieni po jednym lub dwóch drinkach zaczynamy swobodnie, bez samokontroli wyrażać uczucia i myśli. Takie ciała widziałem też u narkomanów w Nowym Jorku – nieprzewidywalne i przez to niebezpieczne, ale w pełni wyrażające to, co tylko oni widzą w swojej wyobraźni w stanie zmienionej świadomości. Tak ekspresyjnie wyrażające się ciała najbardziej interesują mnie w teatrze.

Czechow, jak wyjaśniałem na początku rozdziału, mówi o „ruchu wewnętrznym” i „zewnętrznym”. Ruch zewnętrzny (*outer movement*), zarówno na potrzeby eksploracji tej techniki jak i w celu wykorzystania bezpośrednio na scenie (w zależności od estetyki danego spektaklu), podzieliłbym dodatkowo na trzy skale:

- ekstremalny – ekstremalny ruch całego ciała (sięga maksymalnie w kinesferę lub nawet poza nią) – pojawia się często w przyływie intensywnych emocji, gdy przestajemy kontrolować ciało np. ekstremalna złość lub radość;
- codzienny – codzienne ruchy ciała (nie sięgają do maksimum kinesfery), które wykonujemy w naszym zwykłych czynnościach życiowych – np. gestykulowanie;
- minimalny – objawia się w małych „przyruchach” lub na poziomie mikro-napięć mięśniowych.

Eksplorowanie ruchu zewnętrznego w tych trzech skalach będzie przydatne podczas wykonywania ćwiczeń z techniki Czechowa (Cześć III).

⁵⁹ Michael Chekhov, *On Theatre and the Art of Acting: The Five-Hour Master Class 4 CDs and Booklet*, (tł. J. Margosiak), Applause, USA 2004.

- Wywiad z Grzegorzem Łabudą

Poniżej zamieszczam wywiad, który przeprowadziłem z Grzegorzem Łabudą⁶⁰ (absolwentem Wydziału Teatru Tańca [WTT] w Bytomiu Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie, a obecnie studentem Carnegie Mellon University w Pittsburghu, USA), w trakcie którego porównujemy doświadczenia studiów na WTT w Bytomiu z doświadczeniem studiów techniki Czechowa i rozmawiamy o ciele oraz fizyczności w teatrze.

- Jakub (J): *Niemal wszystkie kursy techniki Czechowa odbyliśmy wspólnie, więc nasza perspektywa jest zapewne zbliżona. Przypomnij proszę, jakie były Twoje pierwsze wrażenia po zetknięciu się z techniką?*

- Grzegorz (G): *Spotkanie z techniką Czechowa było odkryciem, które zmieniło nie tylko moje myślenie o aktorstwie i teatrze, ale przede wszystkim wpłynęło na mnie jako na osobę. Nie chcę narzekać, bo uważam, że otrzymałem fantastyczny trening zarówno taneczny jak i aktorski, ale to czego brakowało mi już od pierwszego roku studiów, to połączenia obu tych dziedzin. Wiele się o tym mówiło, ale poza tym, że podczas pracy nad scenami używaliśmy dużo ruchu, nie przekładało się to na konkretne narzędzia. Dlatego spotkanie z Czechowem było dla mnie tak ważne – w końcu mogłem użyć mojego treningu fizycznego i świadomości ciała do kreowania postaci scenicznych. I nie tylko sprawiało mi to ogromną przyjemność, ale przychodziło z pewną łatwością. Pamiętam, kiedy podczas pierwszego kursu w Michael Chekhov School w Hudson podeszła do mnie Fern Sloan i z nieukrywanym zdziwieniem powiedziała do mnie: „ty nie tańczysz!”, ponieważ z jej doświadczenia tancerze często traktują tę technikę jako zadania taneczne i po prostu „pięknie się ruszają”. W moim przypadku tak nie było, potrafiłem zrozumieć sedno techniki i cel danego ćwiczenia. Ruch nie tylko stawał się organiczny, ale aktywował emocje i przynosił zamierzone efekty w pracy nad rolą. Kiedy opowiedziałem jej o swoim treningu i o profilu WTT była pod ogromnym wrażeniem, ale też nie potrafiła ukryć zdziwienia, że technika Czechowa w takiej szkole jest nieznana.*

- J: *Czyli nie słyszałeś wcześniej o tej technice?*

- G: *O dziwo, nie. Czechow zawsze kojarzył mi się z Antonem i nikim więcej, chociaż czuję,*

⁶⁰ Grzegorz Łabuda (wywiad przepr. J. Margosiak), Katowice, dn. 14.06.2023.

że podświadomie sam poszukiwałem metod pracy, które do techniki Michaiła Czechowa są bardzo zbliżone. Pierwszym moim przełomowym i odkrywczym doświadczeniem jeszcze na WTT była praca nad dyplomem aktorskim pod okiem Wojtka Farugi. Pracując nad postacią, Wojtek dawał konkretne obrazy – w ogóle nie zmuszał do pracy nad swoimi wspomnieniami, ale opisywał konkretne osoby, które mogłyby być inspiracją do postaci. Pamiętam, jak opowiadał mi o spotkanym przez niego zestresowanym chłopaku, który miał czkawkę i rozmawiał ze swoją mamą przez telefon. Dał mi tak dokładny opis, że stał się on archetypem dla mojej postaci – zgwałconego w dzieciństwie dziennikarza zmagającego się z powracającą traumą i nazbyt przywiązanego do swojej matki. Już wtedy pracowałem techniką Czechowa, nie wiedząc jeszcze czym ona jest, bo tym na czym się opierałem było Wyobrażone Ciało skurczonego chłopaka, wewnętrzne szybkie Tempo, Kierunek w tył i Gest Psychologiczny, który był obejmowaniem samego siebie, aby się schronić.

- J: Co jeszcze dała Ci ta technika?

- G: Czuję się teraz bardzo pewnie jako aktor, bo wychodząc na scenę wiem, z jakich narzędzi mogę korzystać. Nieraz, zaraz po ukończeniu szkoły, gdy na przykład szedłem na casting i dostawałem zadanie improwizowane, to cały drżałem, a teraz czuję ekscytację i zabawę. Na castingach przecież nie ma czasu na analizowanie, bo trzeba działać szybko, i Czechow daje mi gotowość do tego typu zadań.

- J: Masz jakieś inne przykłady użyteczności tej techniki?

- G: Przychodzi mi jeszcze do głowy jeden przykład. Tuż po skończeniu studiów pracowałem nad swoim spektaklem w Workcenter im. Jerzego Grotowskiego i Thomasa Richardsa w ramach organizowanego tam kursu mistrzowskiego. Był to bardzo intensywny trening pod okiem Thomasa i jego zespołu, i wiele się wtedy ode mnie wymagało. Mimo że spektakl ostatecznie powstał, ostatnie dni kursu doprowadzały mnie do płaczu – byłem zupełnie bezradny i nie wiedziałem jak sprostać stawianym mi wyzwaniom. Nie miałem odpowiedniego doświadczenia. W 2022 roku znów spotkałem się z Thomasem oraz jego grupą i zdecydowaliśmy się na powrót do tamtego spektaklu. Znając już technikę Czechowa, o wiele łatwiej było mi powrócić do roli i kiedy Thomas, znany ze swojej surowości i niesamowitej dyscypliny, przerywał mi i rzucał nowe zadania do zrealizowania, potrafiłem bez problemu w nie wchodzić i reagować. Czulem się pewny swojego ciała, wyobraźni i wiedziałem, jakich elementów użyć, w jaki sposób szybko mogę się zaktywować i uruchomić

emocje oraz jak prowadzić moją postać, ponieważ znam konkretne narzędzia.

- J: Co możesz powiedzieć z perspektywy nauczyciela tej techniki?

- G: Technika jest bardzo zdrowym podejściem do uczenia aktorstwa. Niemal wszyscy nauczyciele techniki, których spotkaliśmy, a za ich przykładem Ty i ja, gdy uczymy innych, to zawsze aktywnie uczestniczymy w zajęciach wykonując ćwiczenia razem z uczestnikami. Nie dość, że to aktywuje i motywuje bardziej studentów, to jeszcze dodatkowo rozwija samego prowadzącego będąc dla niego nieustającym procesem doświadczania tej techniki... Nie potrafię sobie już teraz wyobrazić, że mógłbym uczyć siedząc na krześle albo stojąc gdzieś z boku sali i wydawać polecenia.

Czasami prowadzimy zajęcia dla nie-aktorów i właśnie dzięki nim odkryłem, że tej techniki można używać również poza sceną, w życiu codziennym. Przecież oparta jest na zwykłych mechanizmach ludzkich! Wpadając w jakiś stan emocjonalny, możemy go odpowiednio transformować poprzez świadomą pracę z ciałem np. wykonać „Expansion”, gdy mamy przed sobą ważne i stresujące spotkanie.

- J: Uwielbiam to, że ta technika pomaga nam lepiej rozumieć samego siebie i wchodzić w relacje ze światem z innego poziomu. Powiedz proszę więcej o tym, jak korzystasz z techniki nie tylko jako aktor, ale również jako tancerz.

- G: Technika jest dla mnie dużą inspiracją do komponowania ruchu scenicznego. Mając duże zaplecze taneczne i znając różne techniki taneczne, kompozycyjne, czy improwizacyjne wiem, że są w nich ćwiczenia, które bazują na pracy z wyobrażeniami (np. wyobraź sobie, że masz w kończynach piłeczki i podążasz za ich ruchem). Tylko tego typu zadania zatrzymują się na poziomie ruchu, ich celem jest wykreowanie jakiejś jakości ruchowej i ewentualnie skomponowanie choreografii, a mając technikę Czechowa można ruch, czy taniec budować w taki sposób, żeby miał podłoże emocjonalne i psychologiczne niosąc ze sobą historię. Mimo że teraz jest to dla mnie oczywiste, to pojęcie ruchu zewnętrznego i ruchu wewnętrznego, czyli przekłucia ruchu fizycznego w emocje, było dla mnie ogromnym odkryciem.

- J: Dziękuję Ci za rozmowę!

- G: Dziękuję.

CZEŚĆ II - O TECHNICIE CZECHOWA

1. Wyobraźnia

Cała działalność człowieka ma swoje początki w twórczym fantazjowaniu. Jakże mamy zatem prawo, żeby deprecjonować wyobraźnię.⁶¹

Carl Jung

Technika Czechowa jest systemem w pełni opartym na pracy z wyobraźnią. Wszystkie elementy techniki w mniejszym lub większym stopniu bazują na jej wykorzystaniu. To właśnie położenie nacisku na pracę z wyobraźnią (w tym na sposoby jej rozwijania) będzie jedną z głównych cech techniki Czechowa odróżniających ją od innych metod aktorskich.

Wyobraźnia jest wrodzoną zdolnością człowieka a jej funkcjonowanie możemy obserwować w naszym codziennym życiu. Czechow w swojej książce w rozdziale poświęconym wyobraźni opisuje znane nam wszystkim doświadczenie, gdy po całym dniu kładziemy się do łóżka a przed naszymi oczami zaczynają pojawiać się sytuacje, ludzie, rozmowy, ruchy i wszystkie inne fragmenty przeżyć minionego dnia. W pewnym momencie zaczynają się one mieszać z innymi obrazami z bardziej odległej przeszłości, a także z zupełnie nowymi, nieznanymi nam jeszcze fantazjami.

<i>Your forgotten and half-remembered wishes, daydreams, life's aims, successes and failures appear as pictures before your mind. True, they are not so faithful to the facts as the recollections of the day just passed. Now they are, in retrospect, slightly changed. But you still recognize them. With your mind's eye you now follow them with greater interest, with</i>	<i>Twoje zapomniane lub na wpół zapomniane pragnienia, marzenia, cele, sukcesy i porażki pojawiają się jako obrazy przed twoimi oczami. To prawda, że nie są one tak wierne jak fakty ze wspomnień minionego dnia. Teraz, z perspektywy czasu, nieco się zmieniły, ale nadal je rozpoznajesz. Okiem umysłu śledzisz je teraz z większym</i>
--	---

⁶¹ Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Londyn 2001, s.67.

more awakened attention, because they are changed, because they now bear some traces of imagination. But much more happens. Out of the visions of the past there flash here and there images totally unknown to you! They are pure products of your Creative Imagination. They appear, disappear, they come back again, bringing with them new strangers. Presently they enter into relationships with one another

They begin to "act", to „perform” before your fascinated gaze. You follow their heretofore unknown lives. You are absorbed, drown into strange moods, atmospheres, into the love, hatred, happiness and unhappiness of these imaginary quests. (...) Your own reminiscences grow paler and paler; the new images are stronger than they. You are amused by the fact that these new images possess their own independent lives; you are astonished that they appear without your invitation.

Finally these newcomers force you to watch them with greater poignancy than the simple pictures of everyday memory; these fascinating guests who made their appearance from nowhere who live their own lives full of emotions, awaken your responsive feelings. They force you to laugh and to cry with them. Like magicians, they call up in you an

zainteresowaniem, z bardziej rozbudzoną uwagą, ponieważ są zmienione i noszą już ślady wyobraźni. Dzieje się jednak znacznie więcej. Z wizji przeszłości wylaniają się tu i ówdzie obrazy zupełnie ci nieznane! Są wytworami twojej Twórczej Wyobraźni. Pojawiają się, znikają, wracają ponownie przynosząc ze sobą nowych nieznanomych, którzy obecnie wchodzą w interakcje ze sobą.

Zaczynają „działać”, „grać” przed twoimi zafascynowanymi oczami. Śledzisz ich, dotąd nieznane ci, życie. Pochłania cię to i zatapiasz się w dziwnych nastrojach, atmosferach, w miłości, nienawiści, szczęściu i nieszczęściu tych wyimaginowanych gości. (...) Twoje własne wspomnienia stają się coraz bledsze; nowe obrazy są silniejsze niż one. Rozbawia cię fakt, że te nowe wyobrażenia mają swoje niezależne życie; jesteś zdumiony, że pojawiają się bez twojego zaproszenia.

W końcu ci przybysze zmuszają cię do oglądania ich z większą siłą oddziaływania, niż zwykłe obrazy z codziennych wspomnień; ci fascynujący goście, którzy pojawili się znikąd i którzy żyją własnym życiem pełnym emocji, rozbudzają twoje adekwatne uczucia - zmuszają cię do śmiechu i płaczu razem z nimi. Jak czarodzieje budzą w tobie

unconquerable desire to become one of them. You enter into conversations with them, you now see yourself among them; you want to act, and you do so. From a passive state of mind the images have uplifted you to a creative one. Such is the power of imagination.

niepokonane pragnienie, by stać się jednym z nich. Zaczynasz z nimi rozmowy, nagle widzisz siebie wśród nich; masz ochotę działać i robisz to. Z biernego stanu umysłu wyobrażenia podniosły cię do stanu twórczego. Taka jest właśnie siła wyobraźni.⁶²

Michaił Czechow

Wyobraźnia pozwala nam nie tylko na odtwarzanie minionych wydarzeń, ale także na stworzenie zupełnie nowych fantazyjnych rzeczywistości, których nie jesteśmy wyłącznie obojętnym odbiorcą. Nasze wyobrażenia wciągają nas w swój świat, oglądamy je z ekscytacją, a bardzo często sami gramy rolę głównego bohatera, aktywnie uczestnicząc w wyobrażonych wydarzeniach, będąc dogłębnie poruszeni emocjonalnie ich treścią. To właśnie dlatego nasze sny są tak fascynujące i emocjonujące zarazem – pomimo abstrakcyjności obrazów, nasze śniące „ja” jest w nich zupełnie zanurzone i w pełni przeżywa realia sennej rzeczywistości. Fakt, że śniąc mamy niekiedy świadomość śnienia, wcale nie przeszkadza nam w pełnym zaangażowaniu się w wyobrażone zdarzenia. Dodatkowo, pod tymi głęboko dotykającymi nas emocjonalnymi doświadczeniami przeczuwamy jakiś ukryty sens naszego snu, który jednak po wybudzeniu trudno nam uchwycić, świadomie zinterpretować i zrozumieć.

Niejednokrotnie obrazy pojawiają się w naszej wyobraźni samoistnie i niespodziewanie – tak jakby same chciały wejść w interakcję i nawiązać świadomą relację z nami. Większość osób zajmujących się sztuką zna te momenty, gdy w nieoczekiwanym momencie pojawia się jakieś wyobrażenie związane z projektem, nad którym pracujemy. W swojej książce Czechow wymienia artystów, którzy wręcz czekali na pojawienie się wyobrażeń przed rozpoczęciem swojej pracy twórczej – tak jak na przykład Charles Dickens, który siedział w swoim gabinecie cały ranek oczekując aż pojawi się przed nim Oliver Twist. Nasza wyobraźnia działa w pewnym sensie niezależnie od nas podsyłając obrazy, które nas inspirują i które są tym samym drzwiami do kreatywności.

⁶² Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 22.

„Chekhov takes this idea of the „Czechow przyjmuje tę ideę autonomii imagination's autonomy and transforms it wyobraźni i przekształca ją w świadomą into a conscious practice for the actor: we praktykę pracy aktora: możemy nauczyć się, can learn how to create conducive jak tworzyć sprzyjające warunki do conditions for the emergence of images and powstawania wyobrażeń i pielęgnować je, nurture them once they are there.” gdy już się pojawią”.⁶³

Sinéad Rushe

Zadaniem techniki Czechowa nie będzie tylko potwierdzenie, że wyobraźnia może być źródłem inspiracji, ale również świadomym sposobem i skutecznym narzędziem sięgania i korzystania z niej dla potrzeb pracy scenicznej. Zastosowanie wyobrażeń może pełnić nadrzędną funkcję w pracy aktora podczas m.in.: budowania roli, transformacji w postać, kreowania okoliczności założonych, tworzeniu atmosfery, przywoływania emocji, czy nadawania podtekstu wyobrażeniowego słowom. Jednak to, jak możemy użyć wyobraźni nie jest w żaden sposób ograniczone – równie dobrze mogłoby to być wyobrażenie sobie scenografii, kostiumów, ruchu czy choreografii do spektaklu lub jakiegokolwiek innego aspektu naszej pracy.

For Chekhov, “the living images are our Dla Czechowa, „żywe obrazy są naszą art” and the more we have the courage to sztuką”⁶⁴ i im większą będziemy mieli take them seriously, the more we will reap odwagę, żeby potraktować je poważnie, tym rewards. więcej zyskamy.⁶⁵

Sinéad Rushe

- Czym jest wyobraźnia?

Wiele osobistości przyznawało wyobraźni szczególną rolę. Według Alberta

⁶³ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 185.

⁶⁴ Deirdre Hurst du Prey, *The Actors is the Theatre*, (tł. J. Margosiak), nieopublikowane notatki z lekcji Michała Czechowa, Michael Chekhov Theatre Studio Deirdre Hurst du Prey Archive in Dartington Hall Trust Archive, s. 18.

⁶⁵ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s.181.

Einsteina:

Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona.

Ten popularny cytat nie tłumaczy co prawda, czym dokładnie jest wyobraźnia, ale przynajmniej podkreśla jej nieskończony potencjał stawiając ją w opozycji do wiedzy, ale jednocześnie uznając ją za siłę napędową w zdobywaniu wiedzy. To dzięki wyobraźni możliwy jest ogólny rozwój cywilizacyjny: kreatywność myślenia, wynalazki, odkrycia naukowe, przewidywanie, snucie marzeń i planów na przyszłość, ale nade wszystko pełni ona ogromną rolę w działaniach artystycznych.

Polski psycholog Piotr Francuz na konferencji inauguracyjnej działalności Laboratorium Narracji Wizualnych przy Szkole Filmowej w Łodzi, odpowiadając na pytanie, czym jest wyobraźnia mówił:

Wyobraźnia jest jednym z tych programów umysłowych, dzięki któremu my ludzie postępujemy jako cywilizacja, jako kultury – właśnie wyobraźnia jest tym mechanizmem, tym sposobem zarządzania danymi sensorycznymi, który pozwala nam przełamywać to, co było. Z niemożliwego, robić obecne. Do tego ten mechanizm został wytworzony. Z niemożliwego... Co znaczy z niemożliwego? Tzn. z potencjalnego, z wymyślonego, z niewidzianego, z niezasłyszanego, stworzyć coś i wprowadzić w świat zmysłów innych ludzi – to jest wyobraźnia. To jest mechanizm wyobrazeniowy. Niebywały mechanizm, który posuwa cywilizację i nas do przodu.⁶⁶

Jako że badanie możliwości wykorzystania wyobraźni fascynuje mnie od lat i już moją pracę magisterską poświęciłem wizualizacji twórczej, pozwolę sobie przytoczyć jeden napisany wtedy przeze mnie fragment, który próbuje zdefiniować, czym jest wyobraźnia:

„Definicje wyobraźni w dziedzinie psychologii łączone są z procesami zapamiętywania, myślenia i emocji. Według *Słownika Rebera*⁶⁷ jest to *proces przekształcania przeszłego doświadczenia i wcześniej uformowanych wyobrażeń w nowe struktury*. W tym rozumieniu obrazy z wyobraźni są przywołaniem lub re-kompozycją wcześniejszych, już stworzonych obrazów z ich pamięciowych śladów. Krystyna Sztuka przytacza z kolei takie wyjaśnienie: *Wyobraźnia byłaby więc zdolnością pozwalającą na mniej lub bardziej szczegółowe*

⁶⁶ Piotr Francuz, *Konferencja inauguracyjna działalności Laboratorium Narracji Wizualnych przy Szkole Filmowej w Łodzi*, tekst spisany z archiwalnego nagrania wideo.

⁶⁷ *Słownik psychologii*, Arthur S. Reber, Emily S. Reber, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2005.

tworzenie w umyśle dowolnych sytuacji już kiedyś zaistniałych, hipotetycznych, czyli mogących zaistnieć, jak i takich, które nie mogłyby zaistnieć w rzeczywistości lecz są nam użyteczne w pojmowaniu i twórczym przekształcaniu świata.⁶⁸ Słowo "zdolność" zastępowane w psychologii również "umiejętnością" sugeruje, że wyobraźnia może podlegać treningowi i być doskonała.

Stephen Kosslyn⁶⁹ przeprowadzał szereg badań począwszy od lat 70. Ostatecznie stworzył koncepcję wyobraźni, która jest jedną z najbardziej doświadczalnie potwierdzonych i uzasadnionych. Sformułowany przez Kosslyna model szlaku procesu powstawania wyobrażeń określa, że wyobrażenia nie są na stałe przechowywane w pamięci długotrwałej, lecz powstają za każdym razem na nowo, czerpiąc z pamięci jedynie informacje o własności przedmiotów, jego konturach. Wyobrażanie polega na swobodnym doklejanu różnych konturów. Proces wyobrażania rozkłada on na: generację obrazu przez aktywację pamięci długotrwałej (która staje się wówczas aktywna jako reprezentacja w pamięci krótkotrwałej), doświadczenie obrazu mentalnego i jego reinterpretację, utrzymanie, transformacje i przekształcanie obrazów.

Piotr Francuz interpretując teorię Kosslyna pisze o stymulatorach wyobraźni, którymi są instrukcje wyobrażeniowe. Dzieli je na jawne i niejawne. Jawne instrukcje, to najczęściej instrukcje słowne (*wyobraź sobie..., pomyśl, że...*). Niejawne to te, które podprogowo stają się dla nas impulsem. Dzieje się tak np. podczas obcowania ze sztuką, czy przy użyciu nieoczekiwanego porównania, metafory. Niejawnymi instrukcjami są także bodźce niejednoznaczne (np. słyszymy dźwięk, który nie jest w pełni identyfikowany). Celem uaktywnienia się wyobraźni jest wtedy uspojnienie przekazu percepcyjnego, wyklarowanie bodźca (wyobraźnia dokleja różne kontury, żeby uzupełnić brakujące informacje i dokonać identyfikacji bodźca).⁷⁰

W psychologii wyróżnia się dwa typy wyobraźni: wyobraźni odtwórczej – która jest umiejętnością odtwarzania obrazów mentalnych (wyobrażeń) przechowywanych w pamięci oraz wyobraźni twórczej – pozwalającej na re-kompozycję wcześniejszych doświadczeń do kreowania zupełnie nowych obrazów.⁷¹ Tradycyjnie wyróżniono wyobraźnię odtwórczą

⁶⁸ Krystyna Sztuka, *Wyobraźnia a rozwój duchowy*, Wydawnictwo Wam, Kraków 2010, s. 17.

⁶⁹ Piotr Francuz, *Teoria wyobraźni Stephena Kosslyna. Próba reinterpretacji* [w:] P. Francuz (red.), *Obrazy w umyśle studia nad percepcją i wyobraźnią*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2007.

⁷⁰ Jakub Margosiak, *Wizualizacja twórcza (obrazy mentalne), jako metoda pracy aktora i tancerza*, praca magisterska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Józefa Opalskiego, PWST Kraków 2016, s. 26.

⁷¹ Źródło: <https://www.dictionary.com/browse/imagination> (z dnia. 10.01.2023).

*i twórczą. Pierwsza miała być odpowiedzialna za tworzenie wyobrażeń obiektów wcześniej spostrzeganych i dobrze znanych [...]. Druga miała tworzyć konstrukcje fantazyjne lub 'niemożliwe' [...]. Wyobraźnią twórczą nazywa się inną zdolność umożliwiającą tworzenie nie tylko nowych wyobrażeń, ale też nowych pojęć i innych reprezentacji poznawczych.*⁷² Wyobraźnia twórcza (inaczej nazywana wyobraźnią artystyczną) jest specjalnym rodzajem wyobraźni, będącej podstawą twórczości i wszelkiej innej działalności kulturalnej.

Carl Gustaw Jung, psychiatra, który poświęcił swoje życie zgłębieniu ludzkiej psychiki i w którego podejściu psychoterapeutycznym praca z wytworami wyobraźni pełniła bardzo ważną rolę, w jednym z wywiadów mówił:

*Kiedy obserwujesz świat, widzisz ludzi, domy, niebo – widzisz namacalne obiekty. Ale kiedy obserwujesz siebie od wewnątrz; widzisz ruchome obrazy, świat obrazów, ogólnie znanych jako fantazje. Jednak te fantazje są faktami. Widzisz to, że człowiek ma taką a nie inną fantazję i to jest namacalny fakt (...). Wszystko co robimy, wszystkie domy, wszystko – było na początku fantazją. A fantazja ma odpowiednią rzeczywistość, jest... – o tym nie można zapominać – fantazja nie jest niczym. Nie jest oczywiście namacalnym obiektem, niemiej jednak jest faktem. Jest... widzisz... formą energii, pomimo, że nie możemy jej zmierzyć. Jest przejawem czegoś i to jest rzeczywiste. To jest tak samo rzeczywiste, jak na przykład traktat pokojowy w Wersalu, czy coś w tym stylu – już go nie ma, nie można go pokazać, ale był faktem. I tak samo wydarzenia psychiczne są faktami, są rzeczywistością i kiedy obserwujesz strumień obrazów wewnątrz, obserwujesz aspekt świata, świata wewnątrz.*⁷³

Carl Gustaw Jung

W przytoczonym fragmencie Jung nie tylko mówi o twórczym potencjale wyobraźni, która jest impulsem do stwarzania, ale jednocześnie identyfikuje coś o naturze psychiki człowieka – to mianowicie, że nasze postrzeganie siebie i świata jest w gruncie rzeczy oparte na ujmowaniu rzeczy w formie obrazów, a nasze fantazje jako doświadczenie odbierania świata, są częścią tego świata, są częścią złożonej rzeczywistości i w tym sensie są

⁷² Filip Pierzchalski, *Wyobraźnia twórcza – o źródłach teoretyzowania w nauce o polityce*, „Teoria polityki”, 2017, nr 1, s. 4 [za:] E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, *Psychologia poznawcza*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 64.

⁷³ Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=bs3HK3pxVAY&ab_channel=TheIntrovertedThinker (z dnia: 02.12.2022). Tekst spisany z materiału wideo (tł. J. Margosiak).

prawdziwe.

Fantazja ukazuje swą istotę właściwie dopiero w kontekście procesu twórczego, ponieważ tu odgrywa ona szczególną rolę. W twórczości wzrasta znaczenie fantazji, jako czynnika uczestniczącego w kreowaniu rzeczywistości. W swej aktywności może ona towarzyszyć tak samo intuicji, uczuciu, a nawet myśleniu, w zależności od typu psychicznego twórcy. Fantazja, dla Junga, musi pełnić w kształtowaniu procesu twórczego niebagatelną funkcję, jest przecież siłą penetrującą najgłębsze zakamarki ludzkiej nieświadomości ze zdolnością do wprowadzania ich pod powłoką symbolu do świadomości. Proces twórczy jest niejako kolejnym szczeblem urzeczywistnienia nieświadomych treści i „polega na ożywieniu odwiecznych symboli ludzkości drzemiących w nieświadomości, na ich rozwinięciu i przekształceniu w dzieło sztuki” (J. Jacobi). Artysta wskutek swej wrażliwości otwiera się na oddziaływanie nieświadomości, a dzięki impulsowi twórczemu odczuwa konieczność wyrażenia tego oddziaływania w dziele. W badaniach nad procesem aktywności artystycznej i osobowości artysty Jung wskazuje na pewien popęd twórczy, mający swe źródło w nieświadomości każdego artysty: „Nienarodzone dzieło jest w duszy artysty siłą natury, która działa już to przez tyrański gwałt, już to z subtelną naturze właściwą przebiegłością, nie troszcząc się o osobiste szczęście człowieka niszczącego w sobie ów twórczy pierwiastek. Pierwiastek ten rośnie i żyje w człowieku, jak drzewo w ziemi, z której czerpie pokarm. Słusznie więc traktujemy proces twórczy jak żywą istotę, mającą siedzibę w duszy człowieka” (C.G. Jung, 1991)⁷⁴

Temat pracy z archetypami omawiam bardziej szczegółowo w kolejnym rozdziale.

Jung stworzył metodę do pracy terapeutycznej, którą nazwał „Aktywną Wyobraźnią” będącą świadomym, medytacyjnym sposobem pracy z wyobraźnią. Przy pomocy wizualizowania osoba pracująca z „Aktywną Wyobraźnią” kontaktuje się z treściami nieświadomymi, które pojawiają się w formie obrazów, narracji, czy spersonifikowanych treści. Istotą pracy z „Aktywną Wyobraźnią” jest aktywna partycypacja pacjenta, dzięki której możliwe jest zbudowanie połączenia – mostu pomiędzy świadomym „ja” oraz treściami nieświadomymi.

Kluczem do aktywnej wyobraźni jest powstrzymanie świadomego umysłu od

⁷⁴ Alicja Głutkowska-Polniak, *Wyobraźnia Sztuka i design*, Uniw. Śląski, Katowice 2017, s. 157.

wywierania wpływu na wewnętrzne obrazy w trakcie gdy te się rozwijają. Na przykład, jeśli osoba nagrywała opis swojej wizualizacji lub snu, podejście Junga wymagałoby od osoby praktykującej obserwacji sceny, dostrzegania zmian i zgłaszania ich, a nie świadomego wypełniania scenerii według swoich upodobań. Następnie należy autentycznie zareagować na te zmiany i w dalszym ciągu relacjonować kolejne zmiany. Takie podejście gwarantuje, że treści nieświadome wyrażają się bez nadmiernego wpływu świadomego umysłu. Jednocześnie jednak Jung upierał się, że pewna forma aktywnego uczestnictwa w trakcie pracy z aktywną wyobraźnią jest niezbędna: „Musisz wejść w ten proces ze swoimi osobistymi reakcjami: ...tak jakby dramat rozgrywający się na twoich oczach był prawdziwy”.⁷⁵

Carl Gustav Jung

Sposób pracy z wyobraźnią Junga bardzo przypomina wykorzystanie wyobraźni w technice Czechowa – znaczącą różnicą jest jednak to, że praca z wyobraźnią w technice Czechowa nie ma charakteru medytacyjnego, a polega na ucieleśnianiu wyobrażeń. Z jednej strony Czechow określił (ze względu na specyfikę pracy aktora i wymagania tego zawodu) zestaw pewnych archetypowych elementów i wyobrażeń, z którymi możemy pracować i które pozwolą uzyskać określony efekt i ucieleśnić pewną konkretną jakość, ale z drugiej strony – technika Czechowa daje wolność twórczą i uczy aktywnego oczekiwania aż wyobrażenie samo się pojawi, tak jak w aktywnej wyobraźni Junga.

Przykładem może tu być praca z „Wyobrażonymi Centrami” – pracując z nimi mogę podjąć celową decyzję “lokuję swoje centrum w brzuchu i to centrum będzie kamieniem”. To jest decyzja, którą podejmuję z poziomu intelektu, ale mogę również pozwolić swojej intuicji i wyobraźni, aby sama zadecydowała – czyli zaczynając pracę na sali prób poniekąd czekam, żeby wyobraźnia mi coś podpowiedziała – zadaję sobie tylko pytanie “gdzie jest centrum tej postaci?” i nagle zaczynam czuć: “O, chyba jest gdzieś w okolicach bioder i jeszcze nie jestem pewien... ale czuję, jak gdyby to była gęsta smolista substancja, która wypełnia moją miednicę.” I dalej muszę zbadać, co to znaczy, że ta smolista substancja jest w tym miejscu? Jak to wpływa na moje ciało? Jak to zmienia mój sposób poruszania? Jak zmienia sposób odczuwania siebie? Jak zmienia sposób patrzenia na innych? Jak zmienia sposób w jaki ja mówię do innych? Ta wyobrażona substancja, jeśli naprawdę zaufam swojej

⁷⁵ Anthony Stevens, *Jung* (tł. J. Margosiak), Oxford, Wielka Brytania 1994, s. 109.

wyobraźni, zacznij mieć realny wpływ na mnie i na to jak się czuję i jak się zachowuję – dokładnie na tej samej zasadzie, jak potrafią wpływać na nas sny. To był jeden z przykładów intuicyjnej pracy w technice Czechowa – ja nie wiem, dlaczego pojawiła się akurat smolista substancja, ja tego nie wymyśliłem, to wyobrażenie samo poniekąd do mnie przyszło.

Czechow bardzo duży nacisk kładzie na ucieleśnienie pojawiających się wyobrażeń. W tym sensie więc, technika Czechowa posunęła się o krok dalej i jeśli chcąc porównać ją do innego podejścia w psychologii, przypomina ona pracę ze śniącym ciałem Arnolda Mindella. Mindell jest amerykańskim psychoterapeutą, twórcą „psychologii zorientowanej na proces” (*POP – Process Oriented Psychology*), który rozwinął jungowską analizę snu. W swojej książce „O pracy ze śniącym ciałem” pisze:

„Aktywna wyobraźnia” to wprowadzony przez Junga termin, który oznacza podążanie za procesem wizualnym bądź za asocjacjami dialogu wewnętrznego poprzez ich spisywanie, a następnie wchodzenie w interakcje z nimi w indywidualny sposób, który wnosi naszą własną osobowość i nasze problemy do wizji i wrażeń słuchowych. Praca ze śniącym ciałem podejmuje Jungowską filozofię aktywnej wyobraźni w jej związkach z procesem jednostki i uzupełnia ją o inne kanały. Pracując również w cielesnych kanałach kinestetycznym i proprioceptywnym rozszerzamy zakres pracy ze śniącym ciałem. Kanały te są szczególnie ważne w sytuacji, gdy jesteśmy chorzy. Gdybyśmy podczas odczuwania choroby bądź innych doświadczeń proprioceptywnych próbowali na przykład wizualizować, wówczas rozminęlibyśmy się z naszym procesem i nie dotknęlibyśmy istoty naszego problemu.⁷⁶

Arnold Mindell

Wracamy zatem do istoty pracy z ciałem. Wyobrażenia, które zostaną ucieleśnione (wpuszczane w kanał kinestetyczny – jakby powiedział Mindell), amplifikują się, nabierają większej siły. Jednym z powodów efektywności techniki Czechowa jest nie tylko wykorzystanie pracy wyobraźni, ale równoczesne splecenie jej z działaniami fizycznymi. Wyobrażenia są wzmocnione w kanale fizycznym, są ucieleśnione – nie pozostają wyłącznie biernie oglądaną wizją w naszej wyobraźni, ale są transponowane do poziomu aktywnie doświadczanego przeżycia fizycznego.

⁷⁶ Arnold Mindell, *O pracy ze śniącym ciałem*, (tł. M. Błasiak i T. Teodorczyk), Pusty Obłok, Warszawa 1991, s. 66.

Połączenie działań fizycznych (ruchu) z konkretnym wyobrażeniem sprawia, że wyobrażenie zaczyna wpływać na nasze ciało nadając mu określoną jakość ruchową, która pobudza odpowiednie odczucia fizycznie (*sensations*) i emocje (*emotions*) i wykonując dane działania zaczynam czuć i myśleć w określony sposób, mój stan wyjściowy zmienia się, transformując ze stanu A w stan B.

Your imagination coupled with your body forms the technique. *Twoja wyobraźnia połączona z twoim ciałem tworzy technikę.*⁷⁷

Lenard Petit

Brytyjski aktor i reżyser Phelim McDermott, który w swojej pracy scenicznej wykorzystuje zarówno technikę Czechowa jak i narzędzia Psychologii Zorientowanej na Proces w trakcie jednego spotkania dla członków MICHA – Michael Chekhov Association w taki sposób mówił o współzależnościach w tych dwóch technikach:

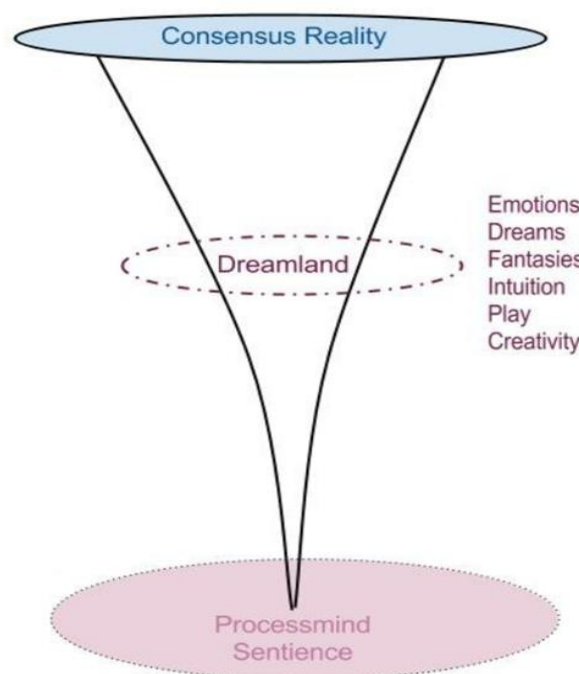
Arnold Mindell is a quantum physicist who became a Jungian psychologist and he developed what was initially called a dream body work. Arnie work is fascinating and I think has a lots of connections to Michael Chekhov technique. And lots of the processes that Arnie does are absolutely like someone from another sphere exploring the same kind of realms that Michael Chekhov did. And how to bring messages, stories from the Dreamland into this world into the embodied land. Arnie has this model of the reality that thing that we sort of think we are in which is a cone with three levels. At the top of the cone is consensus reality and that's all the practical matters, it's like a surface matter and if you are working on *Arnold Mindell jest fizykiem kwantowym, który stał się psychologiem jungowskim i opracował coś, co początkowo było nazwane pracą ze śniącym ciałem. Praca Arniego jest fascynująca i myślę, że ma wiele części wspólnych z techniką Michaiła Czechowa. Wiele z procesów, które Arnie przeprowadza, są absolutnie tym, jakby ktoś z innej sfery eksplorował tę samą dziedzinę, którą badał Michaił Czechow. Jak przenieść przesłania, czy historie z Krainy Śnienia do tego świata, do ucieleśnionego świata. Arnie przedstawia model rzeczywistości (w której, jak nam się wydaje, jesteśmy) – jest to stożek o trzech poziomach. Na szczycie stożka znajduje się uzgodniona rzeczywistość – to są wszystkie praktyczne zagadnienia,*

⁷⁷ Źródło: <https://dramatics.org/nurturing-imagination/> (02.12.2022).

a play this would be the text: it would be how long it is, how many people are in it, it would be the kind of realities – the things we agree on as being a reality. Then underneath is Dreamland in the middle of the cone. And in the Dreamland are the body symptoms, dreams, waking dreams, dream figures like mythical figures stories, background stories, and atmospheres. And right down at the bottom of the cone is the essence level where everything is connected and everything joints up. So that essence level would be the moments when you may have experienced where you feel yourself at one with everything.

wierzchnia warstwa i jeśli pracujesz nad spektaklem tą warstwą byłby tekst: ile ma stron, ile postaci się w nim znajduje – byłby to rodzaj rzeczywistości, czyli elementy odnośnie których zgadzamy się, że są rzeczywistością.

Dalej, poniżej – w środku stożka – znajduje się Kraina Śnienia. Są w niej symptomy cielesne, sny, sny na jawie, figury senne takie jak postaci mitologiczne czy historie mitologiczne, tło historii, atmosfery. A na samym dole stożka, znajduje się poziom esencji – gdzie wszystko jest powiązane i wszystko się łączy. Więc na tym poziomie byłyby to momenty, których doświadczasz, kiedy czujesz jedność ze wszystkim.⁷⁸



Graf. 1 – stożek modelu

rzeczywistości wg.

Mindella⁷⁹

⁷⁸ Phelim McDermott, podczas wykładu on-line *MICHA Mondays*, z dnia: 16.01.2023, (tł. J. Margosiak).

⁷⁹ Źródło: <https://www.apricotcentre.co.uk/blogs/deepdemocracy-rank-amp-diversity-ideas-from-process-oriented-psychology-june-2014> (10.11.2022).

O zależności pomiędzy naszym ciałem, systemem motorycznym a wyobraźnią możemy przekonać się w krótkim doświadczeniu (o którym pisałem również w mojej pracy magisterskiej). Możesz spróbować je wykonać: „Wyobraź sobie, że twoja ręka podnosi się do góry. Teraz faktycznie wykonaj ten ruch. Opuść rękę w dół. Tym razem wyobraź sobie, że chcesz dotknąć dłonią podłogi. Wykonaj natomiast ruch ręką tak jak wcześniej, unosząc ją do góry. Siła wysłanego impulsu neuronalnego z mózgu do mięśni jest tak duża, że czujemy opór podczas ruchu. Możliwości wykorzystania tej siły w tańcu narzucają się same. Wystarczy przecież krótka myśl, drobne wyobrażenie, żeby przygotować mięśnie uzyskując precyzję i ergonomię ruchu.”⁸⁰

W powyższych akapitach uwidaczniają się pewne podobieństwa techniki Czechowa do technik psychoterapeutycznych (u podłoża, których identycznie do techniki Czechowa leży zbadanie natury człowieka) i jak pokazuje moje doświadczenie w pracy z osobami nie zajmującymi się zawodowo sztuką, technika Czechowa również może być narzędziem terapeutycznym, mimo, że nie było to prawdopodobnie pierwotnym założeniem jej twórcy.

(...) innym charakterystycznym faktem dla gatunku ludzkiego jest to, że młode z naszego gatunku w niemowlęctwie i dzieciństwie intensywnie angażują się w udawane zabawy. Od około osiemnastego miesiąca życia wszystkie normalne dzieci we wszystkich kulturach zaczynają robić coś, co (przynajmniej widziane z zewnętrznej perspektywy) wydaje się naprawdę bardzo dziwne — zaczynają udawać. Podejmują wymaginowane rozmowy z wymyślonymi postaciami (rozmawiają z lalką; tworzą wymaginowanego towarzysza) i udają, że angażują się w szeroką gamę zajęć dla dorosłych lub fikcyjnych czynności (mówią do banana, jakby to był telefon; udają, że gotują i jedzą ciasto z błota; imitują, że są ptakiem lub samolotem). Młode z żadnego innego gatunku stworzeń na ziemi nie zachowują się w ten sposób w warunkach naturalnych — nawet inne małpy człekokształtne (choć czasami obserwowano, jak dorosłe szympansy wykarmione butelką i nauczone języka migowego, angażują się w czynności, które poniekąd bardzo przypominają udawanie.⁸¹

Peter Carruthers

⁸⁰ Jakub Margosiak, *Wizualizacja twórcza (obrazy mentalne), jako metoda pracy aktora i tancerza*, praca magisterska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Józefa Opalskiego, PWST Kraków 2016, s. 26.

⁸¹ Peter Carruthers, *Human creativity: its cognitive basis, its evolution, and its connections with childhood pretence* (tł. J. Margosiak), źródło: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1093/bjps/53.2.225> (data: 15.11.2022).

- Wyobraźnia a zabawa w udawanie

Gdy spojrzymy na wyobraźnię z perspektywy rozwojowej człowieka, to zauważymy, że już od wczesno dziecięcych lat ćwiczymy swoją wyobraźnię. Jak dalej wykazuje Peter Carruthers kreatywność w okresie dorosłości i zabawa w udawanie z czasu dzieciństwa są ze sobą powiązane i obie te czynności są formą treningu wyobraźni. Zabawa w udawanie w dzieciństwie ma wiele funkcji rozwojowych a jedną z nich jest praktykowanie i wzmacnianie kreatywności, która będzie miała bardzo duże znaczenie w naszym dorosłym życiu.⁸²

Zabawa w udawanie ma również pewne cechy zbieżne z teorią umysłu – *Dziecko ma zdolność do mentalnego reprezentowania jednego obiektu jako innego obiektu. Dziecko posiada również zdolność do zrozumienia paradoksu, w którym jeden obiekt może reprezentować inny, ale w istocie pozostaje tym samym obiektem. Oznacza to, że od dziecka wymaga się posiadania dwóch sprzecznych mentalnych reprezentacji tego samego obiektu.*⁸³

To potwierdza zdolność, którą możemy wykorzystać jako aktorzy do utrzymania w swojej koncentracji dwóch przeciwległych obrazów – na przykład: obrazu rzeczywistej sytuacji na scenie oraz obrazu sytuacji wyobrażonej.

*W przeciwieństwie do postrzegania i wiary, wyobrażanie sobie czegoś nie wymaga uznania tego czegoś za fakt.*⁸⁴

Shen-yi Liao, Tamar Gendler

Dalej w swoim artykule Peter Carruthers pisze o tym, że motywacją i nagrodą za zabawę w udawanie jest satysfakcja z zaangażowania się w czynności wyobrażone. Dokładnie na tej samej zasadzie jak (...) *wyobrażony seks może sprawić, że poczujemy się podekscytowani, wyobrażone wyzwiska mogą nas rozzłościć, wyobrażone jedzenie może sprawić, że zacznie cieknać nam ślinka i tak dalej.*⁸⁵ Jest to również źródłem przyjemności, którą czerpiemy czytając literaturę, słuchając opowieści, oglądając filmy – wyobrażanie

⁸² Ibidem.

⁸³ Angeline Lillard, *Pretend Play Skills and the Child's Theory of Mind*, (tł. J. Margosiak), 1993, źródło: https://www.researchgate.net/publication/14720937_Pretend_Play_Skills_and_the_Child's_Theory_of_Mind (15.11.2022).

⁸⁴ Źródło: <https://plato.stanford.edu/entries/imagination/> (15.11.2022).

⁸⁵ Patrz: przypis nr 80.

sobie wykonywania czynności i doświadczania interesujących rzeczy jest samo w sobie ekscytujące. Zabawa w udawanie i technika Czechowa mają wiele wspólnego – poza wykorzystaniem wyobraźni słowem kluczem jest w obu przypadkach – czerpanie przyjemności. Jak powtarza Fern Sloan:

Who said that acting can not be fun? If it's not we should make it fun by using our imagination! Kto powiedział, że aktorstwo nie może być przyjemne? Jeśli nie jest, powinniśmy sprawić, żeby stało się przyjemnością używając naszej wyobraźni!⁸⁶

Fern Sloan

- Rola wyobraźni w rozumieniu innych

W naukach socjologicznych wyobraźnia służy do oddzielenia się od rzeczywistości i zrozumienia interakcji społecznych z perspektywy pochodzącej spoza społeczeństwa.

Uczeni z dziedziny nauk humanistycznych od dawna twierdzą, że wyobraźnia pozwala nam wkroczyć w życie i umysł innej osoby lub osób pozwalając nam uświadomić sobie wspólne człowieczeństwo, moralne pojmowanie i tolerancję.⁸⁷

Stephen Asma

Ponadto, "Badacze wskazują, że symulacja wyobrazeniowa umożliwia rozpoznawanie ruchów i rozumienie zachowania, a także może brać istotny udział w odczytywaniu intencji innych ludzi."⁸⁸ Poprzez wyobrażenie sobie siebie w roli drugiego człowieka i zmianę perspektywy patrzenia (poznawcze przyjmowanie perspektywy), wyobraźnia pomaga nam lepiej zrozumieć innych ludzi, ich zachowanie, myśli, poglądy, stany psychiczne, czy emocje, a docelowo pozwala na podjęcie odpowiednich działań (np. empatia). Inaczej mówiąc – przyjmowanie perspektywy jest chwilową rezygnacją z własnego punktu widzenia w celu zobaczenia sytuacji oczami drugiej osoby.

[...] perspektywa jest obecna w wielu różnych obszarach funkcjonowania człowieka

⁸⁶ Fern Sloan, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 05.06.2022.

⁸⁷ Stephen Asma, *The Evolution of Imagination*, (tł. J. Margosiak), University of Chicago, USA 2017, s. 16.

⁸⁸ Bibiana Bałaj, *Umysłowa symulacja z wykorzystaniem wyobraźni motorycznej. Przegląd teorii i badań*. [w:] P. Francuz, *Obrazy w umyśle studia nad percepcją i wyobraźnią*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2007.

– między innymi językowym, poznawczym, społecznym czy afektywnym. [...] W obszarze społecznym umiejętność przyjmowania perspektywy jest niezbędna do rozumienia cudzych przekonań, pragnień czy motywów działania (Perner, 2000) oraz do przewidywania czyichś zachowań na podstawie wiedzy o przekonaniach tejże osoby. Umiejętność przyjmowania perspektywy w tym obszarze pozwala również na zrozumienie, że pragnienia lub przekonania drugiej osoby mogą różnić się od własnych pragnień i przekonań. Wszystkie te kompetencje wchodzą w zakres tak zwanej teorii umysłu. (szersze omówienie tej problematyki zob. Białecka-Pikul, 2002; Putko, 2008). W tym kontekście możemy zatem mówić także o perspektywie mentalnej – związanej z rozumieniem stanów umysłowych innych ludzi. Wreszcie w obszarze afektywnym przyjmowanie perspektywy pozwala na rozumienie uczuć i przeżyć innych osób (Denham, 1986). [...] Przyjmowanie perspektywy jest natomiast niezbędne do rozumienia, dlaczego dana osoba odczuwa właśnie taką, a nie inną emocję, szczególnie w sytuacji, gdy my sami w podobnych okolicznościach czujemy się zupełnie inaczej (Denham, 1986; Harwood, Farrar, 2006).⁸⁹

Małgorzata Stępień-Nycz

Ta funkcja wyobraźni jest ogromnie ważna w pracy aktora, którego zadaniem jest przecież wcielenie się w rolę drugiego człowieka, a więc jak najdokładniejsze spojrzenie na to kim jest postać i na jej działania z jej własnej perspektywy.

There is no human being who is obvious and easy to comprehend. *Nie ma istoty ludzkiej, która była by łatwa i oczywista do zrozumienia.*⁹⁰

Michaił Czechow

Czechow mocno podkreśla, że naszym zadaniem jako aktorów nie jest znalezienie cech wspólnych pomiędzy aktorem a postacią, ale zlokalizowanie różnic i transformowanie się w postać.⁹¹

The more you work upon your imagination, strengthening it by means of exercises, the sooner a sensation will arise within you *Im więcej pracujesz nad swoją wyobraźnią, wzmacniając ją ćwiczeniami, tym szybciej pojawi się w tobie wrażenie, które możesz*

⁸⁹ Małgorzata Stępień-Nycz, *Przyjmowanie perspektywy w obszarze poznawczym, społecznym i afektywnym: wzajemne zależności u dzieci w wieku przedszkolnym* [w] PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA, 2011, tom 16, nr 4, s. 2.

⁹⁰ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 27.

⁹¹ Więcej w Rozdziale *Transformacja*.

which you can describe as something like this: „The images which I see with the mind's eye have their own psychology, like the people surrounding me in my everyday life. However, there is one difference: In everyday life, seeing people by their outer manifestations alone and not seeing behind their facial expressions, movements, gestures, voices and intonations, I might misjudge their inner lives. But it is not so with my creative images. Their inner lives are completely open for me to behold. All their emotions, feelings, passions, thoughts, their aims and innermost desires are revealed to me.

opisać w podobny sposób: Te obrazy, które widzę okiem umysłu mają swoją własną psychikę, tak jak ludzie otaczający mnie w codziennym życiu. Aczkolwiek jest jedna różnica: W życiu codziennym obserwując ludzi jedynie przez ich zewnętrzne przejawy (na podstawie ich zewnętrznego zachowania), nie widząc nic pod ich ekspresją twarzy, ruchami, gestami, intonacją głosu, mogę nietrafnie ocenić ich życie wewnętrzne. Ale nie jest tak w przypadku moich wyobrażeń. Ich wewnętrzne życie jest przede mną całkowicie otwarte. Wszystkie ich emocje, uczucia, namiętności, myśli, ich cele i najskrytsze pragnienia są odsłonięte przede mną.⁹²

Michaił Czechow

Właśnie dlatego potrzebujemy wyobraźni, żeby przy jej pomocy odkryć głębsze, nieświadome warstwy samego siebie, ale równocześnie by podjąć próbę spenetrowania psychiki innych osób odkrywając to, co niedostępne dla wzorku i przykryte chociażby maską społeczną.

- Wyobraźnia a emocje

Jak wyjaśniałem w swojej pracy magisterskiej – „Wyobraźnia jest bardzo mocno sprzężona z emocjami. Mechanizm ten działa dwutorowo – zarówno emocjonalne przeżycie staje się źródłem wyobrażeń, jak i wyobrażenie może wywołać emocję. Źródłem napięć psychicznych i lęków często jest napędzanie maszyny wyobrazeniowej. Niejednokrotnie

⁹² Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 25.

uzupełniamy przebieg jakiegoś zdarzenia do-wyobrażając sobie jego przebieg np. gdy czekając na spóźnionego gościa, który ma przyjechać samochodem słyszymy w telewizji wiadomość o wypadku drogowym automatycznie nakreślamy w głowie dramatyczne scenariusze, snując najgorsze wizje.”⁹³

W szczególności zauważamy, że afekty i emocje zostają wyrażane za pośrednictwem obrazów. To jeden z najważniejszych pomysłów Junga – afekt i obraz znajdują się na tej samej skali. I jeśli chcesz wiedzieć, czego chcą od ciebie twoje emocje, znajdź obraz. Twoje obrazy są emocjami w innej formie. Tak samo jak twoje emocje są inną formą obrazów, tak obrazy są inną formą emocji. Są afektami. Są lękiem. Są pożądaniem. Są głodem. Są wściekłością. Są gniewem. Praca terapeutyczna polega na przemienieniu lęku w straszliwą postać, która sprawia, że się boisz. ⁹⁴

James Hillman

Praca aktora w technice Czechowa, dodałbym do tego co powiedział James Hillman, polega na zobaczeniu w wyobraźni straszliwej postaci, która sprawia, że się boisz. Celem wszystkich elementów z techniki Czechowa, które angażują wyobraźnię jest rozbudzenie w nas odczuć i emocji.

- Jak trenować wyobraźnię i zaufać wyobrażeniom

Jak pisałem wcześniej, wyobraźnia jest wrodzoną zdolnością człowieka, do przywoływania i tworzenia w myślach wyobrażeń. Słowo zdolność, czyli inaczej umiejętność oznacza, że można ją skutecznie trenować.

Chekhov believes that the imagination is a muscle and he takes this very seriously: i traktuje to bardzo poważnie: przy with sufficient practice, it becomes strong odpowiedniej praktyce staje się ona na tyle and flexible enough for us to invent mocna i elastyczna abyśmy mogli stworzyć characters and situations about which we postać i sytuacje, których osobiście nie have no experience. “Ideally”, Chekhov doświadczyliśmy. „W ideale”, twierdzi

⁹³ Jakub Margosiak, *Wizualizacja twórcza (obrazy mentalne), jako metoda pracy aktora i tancerza*, praca magisterska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Józefa Opalskiego, PWST Kraków 2016, s. 14.

⁹⁴ Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=SE0u1GP_ffU&ab_channel=BetterListen%26WisdomFeed (data: 13.12.2022).

asserts, "an actor is able to act everything he can contemplate", without limitation. We do not need to delve into memories of our past when we can imagine instead.

Czechow, „aktor jest w stanie zagrać wszystko, co może sobie wyobrazić”, bez ograniczeń. Nie musimy zanurzać się we wspomnienia z naszej przeszłości, gdy zamiast tego, możemy działać wyobraźnią.

95

Sinéad Rushe

Wszystkie narzędzia techniki Czechowa wymienione w Części III bazują na użyciu wyobrażeń a więc ich ćwiczenie będzie przyczyniało się do rozwoju naszej wyobraźni. Czechow sugeruje trzy stopniowy trening⁹⁶, który pomoże nam rozwinąć wyobraźnię:

1. Wyobrażenie realnego przedmiotu, który pamiętamy (nie widzimy go w tym momencie, ale jest w naszej pamięci);
2. Wyobrażenie czegoś realnego, ale nie w pełni znanego (np. czegoś o czym słyszeliśmy, ale nigdy tego nie widzieliśmy);
3. Wyobrażenie czegoś nieznanego – czysta fantazja (coś, co nie istnieje realnie, więc nie mogliśmy tego zobaczyć).

W „*To the actor – on the technique of acting*”⁹⁷ w rozdziale poświęconym wyobraźni Czechow wymienia różne ćwiczenia o różnym stopniu trudności m.in.:

- przywoływanie zwykłych, nie emocjonalnych wspomnień – postaraj się przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów danego zdarzenia i nie przerwać strumienia swojej koncentracji;
- uchwycenie pierwszego wyobrażenia – weź dowolną książkę, otwórz ją na przypadkowej stronie, przeczytaj jedno słowo i zobacz jakie wyobrażenie ono wywoła (każde słowo nawet „ale”, „i”, „czy” może obudzić wyobrażenie). Spróbuj skupić przez chwilę koncentrację na obrazie, który się pojawi;
- podążanie za niezależnym życiem wyobrażenia – po uchwyceniu dowolnego wyobrażenia,

⁹⁵ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. XI.

⁹⁶ Michael Chekhov, *Lessons for the professional actor*, (tł. J. Margosiak), PAJ, USA 1985, s. 68.

⁹⁷ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002.

przyglądaj mu się czekając, aż obraz zacznie się poruszać, zmieniać, mówić i samodzielnie działać. Każde wyobrażenie ma swoje niezależne życie. Nie zakłócając go, podążaj za nim przez pewien czas.

- zadawanie pytań – przywołaj wyobrażenie, pozwól mu rozwinąć swoje niezależne życie, a następnie zacznij mu zadawać pytania np.: „Pokażesz mi jak siadasz / wstajesz / chodzisz?”, „Czy możesz spotkać się z innymi ludźmi?” itd.

Te i inne ćwiczenia wymienione przez Czechowa mają pomóc uchwycić wyobrażenia, nauczyć się z nimi współpracować, a docelowo prowadzą do zdobycia umiejętności wyobrażenia sobie postaci, którą mamy do zagrania oraz ucieleśnienia jej.⁹⁸

The more developed your imagination Im bardziej rozwiniesz swoją wyobraźnię through systematic exercises, the more dzięki systematycznym ćwiczeniom, tym flexible and fleeting it becomes. Images will bardziej stanie się ona elastyczna, ale follow images with increasing rapidity; they i ulotna. Obrazy będą następować za will form and vanish too hastily. This may obrazami z rosnącą szybkością – będą się result in your losing them before they can formować i znikać zbyt prędko. Może to kindle your feelings. You must possess spowodować, że je stracisz, zanim zdążą enough will power, more than you normally rozpalisz twoje uczucia. Musisz posiadać exert in everyday activities, to keep them odpowiednią siłę woli – większą niż używasz before your mind's eye long enough for them w ciągu codziennych czynności – żeby to affect and awaken your own feelings. utrzymać je w swoim umyśle na tyle długo, żeby zaczęły oddziaływać na ciebie i obudziły twoje uczucia.⁹⁹

Michał Czechow

Czechow podkreśla, że musimy posiadać wystarczającą ilość siły woli¹⁰⁰ (*will power*), która pozwoli nam utrzymać wyobrażenia w umyśle na tyle długo, żeby pobudziły nasze uczucia. Przez siłę woli Czechow rozumie siłę koncentracji.

⁹⁸ Więcej w Części III w Rozdziale *Wyobrażone Ciało*.

⁹⁹ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 26.

¹⁰⁰ Zobacz Część III, Rozdział *Trzy Centra*.

But although Creative Images are Ale mimo, że Kreatywne Obrazy („Creative independent and changeable within Images”) są niezależne i zmienne same themselves, although they are full of w sobie, i chociaż są pełne emocji i pragnień emotions and desires, you, while working – gdy pracujesz nad swoją rolą nie możesz upon your parts, must not think that they will myśleć, że przyjdą do ciebie w pełni come to you fully developed and rozwinięte i wykończone. Nie będą. Aby stały accomplished. They don't. To complete się kompletne musisz z nimi aktywnie themselves, they will require your active współpracować. Co musisz zrobić, aby je collaboration. What must you do to perfect udoskonalić? Musisz im zadawać pytania them? You must ask questions of these tak, jakbyś zadawał pytania przyjacielowi. images, as you would ask questions of a Czasami trzeba im nawet dać dokładne friend. Sometimes you must even give them polecenia. Zmieniając się i uzupełniając pod orders. Changing and completing wpływem twoich pytań i rozkazów, dadzą ci themselves under the influence of your odpowiedzi widoczne dla twojego questions and orders, they give you answers wewnętrzznego wzroku.¹⁰¹ visible to your inner sight.

Michaił Czechow

Wydaje mi się ważne, żeby zaznaczyć, że wyobrażenia nie zawsze muszą mieć wizualny charakter. W moim przypadku – czasami zobaczę niemalże filmowy obraz pełen detali, ale bardzo często widzę tylko strzępek jakiegoś obrazu lub niewyraźny detal – co na początku mnie martwiło, bo obawiałem się, że moja wyobraźnia jest za słaba, ale okazało się, że nawet te strzępki obrazów wzbudzają we mnie bardzo silne odczucia fizyczne i emocje. Fern Sloan i Ted Pugh podkreślali w trakcie zajęć – „pamiętaj, wyobrażenie może mieć różną formę – czasami zobaczysz obraz pełen detali, czasami tylko fragment obrazu, ale czasami może to być wyłącznie dźwięk albo poczucie w ciele.”¹⁰² Sposób w jaki odbieramy wyobrażenia jest zatem indywidualny. W moim rozumieniu jest to analogiczne do kanałów, o których mówi Arnold Mindell i być może jest powiązane z preferowaną modalnością sensoryczną. Aby wzmocnić oddziaływanie obrazu, warto jednak trenować swoją wyobraźnię tak, by wyobrażenie było jak najbardziej szczegółowe we wszystkich kanałach.

¹⁰¹ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 23.

¹⁰² Notatki z kursu techniki Czechowa, Hudson, Nowy Jork 2019.

Take what the image gives you. Don't start judging it „well, is that really an image?”. It can be really anything. But when you get an image embrace that image and do it. Otherwise, it will quit giving you images. *Przyjmij to, co obraz ci oferuje. Nie zaczynaj go oceniać – „naprawdę? to ma być wyobrażeniem?”. To może być doprawdy cokolwiek. Więc jeśli dostaniesz obraz przyjmij go i pracuj z nim. W przeciwnym razie obrazy przestaną do Ciebie przychodzić.¹⁰³*

Ted Pugh

Wyobrażenia mogą i często mają charakter symboliczny lub archetypiczny – nie muszą być bezpośrednim odzwierciedleniem treści ze scenariusza, ale raczej symbolicznym kierunkowskazem pokazującym nam drogę pracy nad postacią. Pamiętam, gdy robiliśmy w USA próby do “The ZOO story”, gdzie grałem Petera. Pracowałem wtedy akurat z „Centrami Wyobrażonymi” nad jedną ze scen – nagle zobaczyłem w swojej wyobraźni, że głowa mojego scenicznego partnera stała się dużą, zieloną kulką – moją reakcją było zdziwienie i niezrozumienie... Oczywiście mógłbym utknąć na poziomie “nie rozumiem, nie chcę, to nie ma sensu, nie będę nawet próbował wykorzystać tego wyobrażenia”, ale mogłem równie dobrze zaufać swojej wyobraźni i powiedzieć “jeśli to jest coś, co dzisiaj do mnie przyszło, to spróbujmy”. Wybrałem to drugie rozwiązanie. Kontynuowałem pracę i jako swoje centrum wybrałem tę zieloną kulkę. Widząc mojego scenicznego partnera jako zieloną kulkę zacząłem w sposób spontaniczny trochę inaczej z nim rozmawiać i na niego reagować, i co się okazało? Zmieniła się drastycznie dynamika sceny! Jednak dopiero po próbie zrozumiałem “no tak, to ma przecież głęboki psychologiczny i symboliczny sens dla granej przez nas sceny i tej relacji, bo postać Petera uważa się w dramacie za lepszą osobę”. W związku z tym uprzedmiotowienie Jerry’ego, sprowadzenie go do poziomu zielonej kulki (jeszcze w dodatku zielonej, czyli naiwnej, ale jednocześnie toksycznej i przywołującej skojarzenie z trucizną, bo to, co mówi i robi Jerry jest dla Petera trucizną) sprawia, że traktuje go dokładnie tak, jak to jest zapisane w dramacie. Wyobrażenie miało głęboki symboliczny sens, którego nie musiałem od razu rozumieć intelektualnie – a nawet gdybym próbował, prawdopodobnie stanęłoby to na drodze organiczności procesu, w którym byłem. Praca z takimi wyobrażeniami jest bardzo intuicyjna, bo wymaga słuchania wyobraźni i wchodzenia w interakcję z wyobrażeniami nawet wtedy, gdy jeszcze nie wiem, czemu

¹⁰³ Ted Pugh, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 17.02.2019.

akurat taki obraz się pojawił.

Zatem sami, jako artyści, podejmujemy świadomą decyzję o tym, na ile chcemy zanurzyć się w świat tych wyobrażeń i na ile im zaufać – jeśli podejmiemy decyzję, żeby im zawierzyć, to wyobrażenia staną się naszą nową odmienioną rzeczywistością. Wszystkie wyobrażone elementy, które pojawią się w naszej wyobraźni w trakcie prób do spektaklu: dźwięki, przedmioty, krajobrazy, atmosfery, wyobrażone centra, czy wyobrażone ciało mogą stać się naszą nową rzeczywistością a aktor pracujący z wyobrażeniami w pewnym sensie wejdzie w równoległy świat, który na poziomie wewnętrznego przeżycia będzie równie intensywny, prawdziwy i dojmujący, jak codzienna, uzgodniona rzeczywistość. Co więcej, nie ma nic bardziej przyjemnego podczas prób lub na scenie, niż gdy pozwolimy sobie na podążanie za życiem wyobrażeń.

„You enter that world, you live in that world, and it becomes a reality for you.” For many of us, this involves un-learning much of what we were previously taught, privileging visualization and imaginative flight over a more rational process.

„Wchodzisz w ten świat, żyjesz w nim i staje się on twoją rzeczywistością.” Dla wielu z nas, wiąże się to z oduczeniem wiele z tego, czego nas wcześniej nauczyl, dając przywilej wizualizacji i wyobraźni ponad bardziej racjonalne procesy.¹⁰⁴

Sinéad Rushe

¹⁰⁴ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 178 za: Deirdre Hurst du Prey, *Interview with Deirdre Hurst du Prey at Dartington in July 1978 by Peter Hulton* [w] *The Training Sessions of Michael Chekhov*.

3. *Twórcza indywidualność aktora*

Twórcza indywidualność aktora (termin stosowany zamiennie przez Czechowa obok *the higher self* oraz *higher ego, better self*) to rodzaj stanu, który może osiągnąć artysta w najbardziej twórczych momentach swojej pracy. Czechow w książce „To the actor – on the technique of acting” opisuje ten stan następująco:

<p><i>In everyday life we identify ourselves as 'I'; we are the protagonist of "I wish, I feel, I think". This "I" we associate with our body, habits, mode of life, family, social standing and everything else that comprises normal existence. But in moments of inspiration the I of an artist undergoes a kind of metamorphosis. Try to remember yourself in such moments. What happened to your everyday "I"? Did it not retreat, give place to another I, and did you not experience it as the true artist in you</i></p>	<p><i>W codziennym życiu identyfikujemy siebie samych jako „Ja”; będąc głównym bohaterem tego, co „pragnę, czuję, myślę.” To „Ja” utożsamiamy z naszym ciałem, przyzwyczajeniami, trybem życia, rodziną, pozycją społeczną i wszystkim innym, co składa się na zwykłą egzystencję. Jednak w momentach inspiracji „Ja” artysty przechodzi swego rodzaju metamorfozę. Spróbuj przypomnieć sobie siebie w takich momentach. Co stało się z Twoim codziennym „Ja”? Czy nie wycofało się ono, nie ustąpiło miejsca innemu „Ja” i czy nie doświadczyłeś tego jako prawdziwego artysty w sobie?</i></p>
--	--

<p><i>If you have ever known such moments, you will recall that, with the appearance of this new I, you felt first of all influx of power never experienced in your routine life. This power permeated your whole being, radiated from you into your surroundings, filling the stage and flowing over the footlights into the audience. It united you with the spectator and conveyed to him all your creative intentions, thoughts images and feelings. Thanks to this power,</i></p>	<p><i>Jeśli kiedykolwiek doznałeś takich momentów, przypomnisz sobie że razem z pojawieniem się tego nowego „Ja”, odczułeś przede wszystkim napływ energii, której nie znałeś ze swojego rutynowego życia. Ta energia wypełniła całego ciebie emanowała z ciebie do otoczenia, wypełniając scenę i przepływała przez rampę do publiczności. Połączyło cię to z widzami przekazując mu wszystkie twoje twórcze intencje, myśli, obrazy i uczucia.</i></p>
--	--

you are able to feel to a high degree that which we previously called your real presence on the stage.

Considerable changes which you cannot help experiencing take place in your consciousness under the influence of this powerful other I. It is a higher-level I, it enriches and expands the consciousness.

(...)

Moreover, it grants you genuine feelings, makes you original and inventive, awakens and maintains your ability to improvise. In short, it puts you in a creative state. You begin to act under its inspiration. Everything you do on the stage now surprises you as well as the audience; all seems entirely new and unexpected. Your impression is that it is happening spontaneously and that you do nothing but serve as it's medium of expression.

Dzięki tej energii, jesteś w stanie odczuć w większym stopniu to, co wcześniej nazwaliśmy prawdziwą obecnością na scenie.

Znaczące zmiany, których nie możesz nie doświadczyć, zachodzą w twojej świadomości pod wpływem tego potężnego, innego Ja. To jest wyższe-ja (higher-level I); które wzbogaca i rozszerza świadomość.

(...)

Co więcej, obdarza cię prawdziwymi emocjami, czyni cię oryginalnym i pomysłowym, rozbudza i utrzymuje twoją umiejętność improwizacji. Krótko mówiąc, wprowadza cię w stan twórczy („creative state”). Zaczynasz działać inspirowany nim. Wszystko co robisz teraz na scenie, zaskakuje ciebie i twoja publiczność; wszystko wydaje się zupełnie nowe i niespodziewane. Masz wrażenie, że to się dzieje spontanicznie i że nie robisz niczego, tylko służysz jako medium ekspresji.¹⁰⁵

Michaił Czechow

„Wyższe ja” (*Higher ego/self*) to koncepcja zainspirowana myślą Rudolfa Steinera i Konstantina Stanisławskiego, która rozróżnia niższy poziom „codziennego ja” (*everyday I*), które odpowiada za nasze zwyczajne, codzienne funkcjonowanie, od „wyższego ja”, które odpowiada za naszą kreatywność i jak mówi Czechow „jest artystą w nas, który stoi za

¹⁰⁵ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 86-87.

wszystkimi naszymi kreatywnymi procesami”¹⁰⁶.

Kiedyś nazywalibyśmy ten stan działaniem pod wpływem inspiracji, ale słowo to wyszło z mody i stało się pretensjonalne, wywyższając status artysty niemal do natchnionego boga. Zamiast tego aktor obecnie zyskał miano „rzemieślnika”, który żmudnie pracuje nad swoją rolą. Czasem w ten sposób uporczywie pracujący aktor lub aktorka wspomni o jakimś poczuciu „flow” – „dzisiaj czułem na scenie, że płynę...”, ale zazwyczaj tłumaczy to sobie jakimś zbiegiem przypadków i bardziej szczęśliwym dniem. Jung ten sam twórczy stan określiłby jako połączenie z nieświadomością, która, wykraczając poza świadomy rozum, jest źródłem wszelkiej kreatywności. Jednym z celów jakie stawia sobie technika Czechowa jest świadome sięganie po ten stan twórczej inspiracji.

*Wielu artystów, filozofów, a nawet naukowców zawdzięcza niektóre swoje najlepsze pomysły inspiracjom... pochodzącym z nieświadomości.*¹⁰⁷

Carl Gustav Jung

¹⁰⁶ Ibidem.

¹⁰⁷ Carl Gustav Jung, *Man and His symbols*, (tł. J. Margosiak), Anchor Press, USA 1964, s. 35.

4. Transformacja

(...) *every true artist and especially talented actors bear within themselves deeply rooted and often unconscious desire for transformation.* (...) *każdy prawdziwy artysta, a zwłaszcza utalentowany aktor, nosi w sobie głęboko zakorzenione i często nieświadome pragnienie transformacji.*

108

Michaił Czechow

Transformacja to kolejne z założeń techniki Michaiła Czechowa i jej główny, nadrzędny cel. Co kryje się za tym terminem? Transformacja odnosi się do procesu, który przechodzi aktor w celu przemiany wewnętrznej i zewnętrznej (pewnych cech fizycznych i psychicznych) by wcielić się w postać, którą ma zagrać na scenie.

Transformacja w technice Czechowa możliwa jest na kilku poziomach:

- **fizycznym** – zmiana postawy ciała, sposobu zachowania i poruszania ciałem (w tym również zmiana sposobu wypowiedzania się postaci: intonacji barwy, tempa itd.);
- **emocjonalnym** – zmiana stanu emocjonalnego (ze stanu wyjściowego „A” w inny stan „B”);
- **psychicznym** – zmiana sposobu myślenia i postrzegania świata (postać myśli w inny sposób niż „ja”);
- **energetycznym** – zmiana rodzaju energii, którą aktor emanuje – (np. aktor w geście „Kurczenia” (*contraction*) lub „Rozszerzania” (*expansion*) przypominający w zależności od użytego gestu osobę introwertyczną lub ekstrawertyczną);

Każdy z tych rodzajów transformacji ma służyć do jak najbardziej wiernego i autentycznego sportretowania postaci, którą aktor ma do zagrania.

¹⁰⁸ Michael Chekhov, *On Theatre and the Art of Acting: The Five-Hour Master Class 4 CDs and Booklet*, (tł. J. Margosiak), Applause, USA 2004.

Transformation – that is what the actor's nature consciously or sub-consciously, longs for.

*Transformacja – to jest to, do czego natura aktora, świadomie lub podświadomie, tęskni.*¹⁰⁹

Michaił Czechow

- Transformacja w postać

A key idea here is that the character is different from you and has a different body, a different psychology and a different way of moving. Chekhov deals later on with how the actor embodies these differences, but for the moment it is sufficient to note the importance of this difference. To see the character as other than ourselves is to make a fundamentally different move from the Stanislavskian approach. The aim of an actor trained in the Chekhov technique is not “How would I behave if I were in this situation?” but “How does the character behave in these circumstances?” It might be the case that we would behave in the same way as the character – that is perfectly possible – but the first question must be about the character's behaviour, not our own. The result might be that the character's behaviour is so greatly different from our own that we find it difficult to embody. That is really at the

Kluczową ideą jest to, że postać różni się od ciebie – ma inne ciało, inną psychikę i inny sposób poruszania się. Czechow zajmuje się później również tym, jak aktor ma ucieleśnić te różnice, ale na razie wystarczy zwrócić uwagę na znaczenie tej różnicy. Spojrzenie na postać jako na kogoś innego niż my sami jest wykonaniem fundamentalnie odmiennego ruchu względem podejścia Stanislawskiego. Celem aktora wyszkolonego w technice Czechowa nie jest: „Jak ja bym się zachował w takiej sytuacji?”, ale „Jak zachowuje się postać w tych okolicznościach?” Może się zdarzyć, że zachowalibyśmy się w ten sam sposób co postać – jest to jak najbardziej możliwe – ale w pierwszej kolejności musimy postawić pytanie dotyczące zachowania postaci, a nie naszego własnego. Rezultatem może być to, że zachowanie postaci jest tak bardzo odmienne od naszego, że trudno będzie

¹⁰⁹ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 77.

heart of the technique – how to develop the skills to transform ourselves into a character who looks and behaves in ways that are very different from ourselves. *nam je ucieleśnić. To jest tak naprawdę sednem tej techniki – jak rozwinąć umiejętności aby transformować się w postać, która wygląda i zachowuje się w sposób bardzo różny od nas samych.*¹¹⁰

Franc Chamberlain

Zanim poznałem technikę Czechowa byłem uczony, żeby znaleźć jak najwięcej cech wspólnych pomiędzy mną a postacią tak, żeby jak najlepiej zrozumieć ją z mojej własnej perspektywy. Czechow mówi, że to tak, jakby malarz za każdym razem malował kolejny i kolejny autoportret.

Sinéad Rushe w swojej książce pisze:

„For Chekhov, this is the wrong way around and is a form of “inner laziness”. Ophelia is not “just like me”: she is to be approached and understood in the same way we would try to understand any unfamiliar person. It is not enough, Chekhov insists, ‘to take our own ability to love a girl, and Othello’s words, and put them artificially together’. We have to find Othello’s love, he insists, “which is not at all like ours”. *Dla Czechowa jest to odwrotny kierunek i stanowi formę „wewnętrznego lenistwa”. Ofelia nie jest „po prostu taka jak ja”: należy do niej podejść i zrozumieć ją w taki sam sposób, w jaki próbowalibyśmy zrozumieć każdą nieznaną nam osobę. Nie wystarczy, upiera się Czechow, „wziąć naszą własną miłość do dziewczyny oraz słowa Otella, i sztucznie je ze sobą połączyć”. Musimy znaleźć miłość Otella, nalega, „która wcale nie jest taka jak nasza”.*¹¹¹

Sinéad Rushe

W trakcie pracy nad rolą możemy zarejestrować podobieństwa z postacią, którą mamy sportretować, ale one w sposób naturalny tak czy inaczej pojawią się w naszej kreacji. Jak stwierdza Czechow, nie ma dwóch identycznych osób, dlatego nasza uwaga jako aktorów, powinna dotyczyć tego, jak postać myśli, czuje i zachowuje się w sposób inny niż

¹¹⁰ Franc Chamberlain, *Michael Chekhov*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA 2019, s. 40.

¹¹¹ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov’s Acting Technique: A Practitioner’s Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 197.

ja. W tym sensie nie ma roli, która nie wymagałaby charakteryzacji – czyli transformacji na jakimś poziomie: psychicznym, fizycznym, emocjonalnym, energetycznym.

When we focus on differences, we move beyond working simply from our own patterns prejudices, and world view and embark upon an act of creation. *Kiedy skupiamy się na różnicach, wychodzimy poza wyłącznie pracę z naszymi własnymi schematami, uprzedzeniami i poglądami na świat, a przystępujemy do aktu tworzenia.*¹¹²

Sinéad Rushe

- Proces transformowania

After encountering certain people or events we ourselves become different people. *Natrafiając na pewnych ludzi lub na pewne zdarzenia sami stajemy się innymi ludźmi.*¹¹³

Sinéad Rushe

Jako ludzie, zmieniamy nastroje i sposoby zachowania (np. w zależności od tego, z kim rozmawiamy albo w jakiej jesteśmy sytuacji), zmienia się sposób naszego myślenia i postrzegania oraz nasza osobowość (pod wpływem dojrzewania, rozwoju, doświadczeń życiowych, nauki, procesów psychologicznych, terapii itd.) i zmienia się nawet nasze ciało (w zależności od trybu życia jaki prowadzimy, czy treningu jakiemu je poddajemy). W naszym ciele nieustannie mają miejsce jakieś procesy psycho-fizyczne a wiele z tych transformacji zachodzi stopniowo lub odbywa się na subtelnym, niezauważanym lub nieświadomym poziomie.

Proces transformacji aktora zaczyna się już od momentu wejścia na salę prób. Podczas kursów techniki Czechowa, w których brałem udział w USA niemal zawsze rozpoczynaliśmy zajęcia od rozpoznania naszego stanu w ciele: zlokalizowaniu miejsca w ciele, jakości lub centrum, które dzisiaj jest najbardziej aktywne – innymi słowy, od rozpoznania stanu wyjściowego (procesu wewnętrznego), w którym się znajdujemy.

¹¹² Ibidem s. 198.

¹¹³ Ibidem s. 196.

Następnie poprzez użycie konkretnych narzędzi i ćwiczeń pracowaliśmy nad tym, by zmienić nasz stan wyjściowy „A” w stan „B”. Dla przykładu, gdy przychodzę na próbę i czuję opór, ciężar i zmęczenie, to prawdopodobnie jestem w jakości „Formowania” (*molding*) – jeśli rozpoznam ten proces, skontaktuję się z nim, być może zamplifikuję go poprzez ufizycznienie tego procesu – zacznę poruszać się dokładnie w taki sposób, jak się czuję, to po chwili ten stan zacznie transformować się w coś innego.

W trakcie rozmowy z Fern Sloan próbowaliśmy uchwycić to, na czym polega transformacja u aktora.

Jakub: *When we start the class you often say* – „ok, listen to yourself for a moment, be present to yourself, and find out what does it mean to be really present to yourself?”
Jakub: *Kiedy zaczynamy zajęcia często mówisz – „ok, posłuchaj się przez chwilę, bądź obecny z sobą samym. I sprawdź, co to znaczy być naprawdę obecnym ze sobą”*

Fern: *I think it's a huge question. I imagine most people think – “what is she talking about?” So you have to approach it – what it is to be in your body? Meaning, where there might be a tension that you would recognize? Or, are you preoccupied with something at this moment that you can't really hear my voice or engage in what we are talking about? Just become conscious. It is a level of consciousness that we are asking for. How awake can you be to who you are at the moment? It is not easy. I think it is very demanding. But it is essential because that's where you start. I start with – what is my reality right now?*
Fern: *Myślę, że to trudne pytanie. Wyobrażam sobie, że większość ludzi zastanawia się – „O czym ona mówi?” Musisz znaleźć podejście do tego – co to znaczy być w swoim ciele? W znaczeniu – gdzie w ciele może być napięcie, które mógłbyś rozpoznać? Albo, czy jesteś zajęty czymś w tym momencie, co sprawia, że nie możesz naprawdę usłyszeć mojego głosu albo zaangażować się w to, o czym mówimy? Po prostu stań się świadomy – jest to poziom świadomości, o który proszę. Jak bardzo możesz być świadomy tego, kim jesteś w tej chwili? Nie jest to łatwe. Myślę, że jest to bardzo wymagające. Ale jednak niezbędne, ponieważ to jest punkt, od którego się zaczyna. Zaczynam od – jaka jest w tej chwili moja rzeczywistość?*

Jakub: *It has to do with transformation because before you transform you need to realize who you are and what's the reality now. So before you become a character you need to realize who you are. Who is Fern? So how do you deal with that?*

Fern: *(laughing)*

Jakub: *I think there are two separate questions...*

Fern: *Yes, there are two separate questions. But it is like – what is your starting point? And you don't need to go too deeply into who is Fern. But what is it that you experience at this moment?*

(...) If I am in the class and I am going through qualities of movement – molding, floating etc. And I start to experience certain things it is still me. I am opening capacities within 'me' but it is still me. I am going through the process of discovering – “oh there is this element that I didn't realize that I could really experience.” But it is still me. And there is a certain transformation but it is transforming into something that is still me. I am not going toward the character yet and that's another level of transformation.

Jakub: *To ma związek z transformacją, ponieważ zanim przejdiesz transformację musisz zdać sobie sprawę z tego, kim jesteś i jaka jest twoja obecna rzeczywistość. A więc zanim staniesz się postacią musisz uświadomić sobie kim jesteś. Kim jest Fern? Jak sobie z tym radzisz?*

Fern: *(śmieje się)*

Jakub: *Myślę, że zadałem dwa osobne pytania...*

Fern: *Tak, to są dwa oddzielne pytania. Ale chodzi o to, jaki jest twój punkt wyjścia? Nie musisz zastanawiać się zbyt głęboko nad tym, kim jest Fern. Ale co to jest, czego doświadczasz w tej chwili?*

(...) Kiedy jestem na zajęciach i przechodzę przez jakości ruchowe – „Formowanie” (molding) „Dryfowanie” (floating) itd. i zaczynam doświadczać pewnych rzeczy, to nadal jestem ja. Otwieram możliwości wewnątrz siebie, ale ciągle jestem sobą. Przechodzę przez proces odkrywania – „o, jest taki element, co do którego nie sądziłam, że mogę go naprawdę doświadczyć.” Jednak to wciąż jestem ja. Zachodzi pewna transformacja, ale transformacja w coś, co nadal jest mną. Nie idę jeszcze w kierunku postaci – to jest kolejny poziom transformacji.

Jakub: *So what you mean is that this is the first level of transformation – from your starting point which is let's say the quality of tiredness that you feel you transform into a different kind of quality which could be for example flying. And this is within Fern.*

Jakub: *Czyli to, o czym mówisz byłoby pierwszym etapem transformacji – z punktu wyjściowego, którym powiedzmy jest jakość zmęczenia, którą czujesz, transformujesz się w inny rodzaj jakości, którą mogłoby być na przykład „Latanie” (flying). Ciągłe odbywa się to jednak w obrębie Fern.*

Fern: *Right.*

Fern: *Zgadza się.*

Jakub: *And then how would you describe the work on a character?*

Jakub: *Jak zatem mogłabyś opisać pracę nad postaciami?*

Fern: *Then, it would be – I am being flown by the character. My character is choosing to fly. That's not me, that's the thing that I am listening to which is a character. I love this thing that Chekhov says “The character makes the choices”, and that's very interesting. Because that means that I need to keep listening, listening, listening, and opening to – who is this? So I can transform into that.*

Fern: *Wtedy, to postać zabiera mnie do lotu. Moja postać decyduje się latać. To nie ja, ale to coś – postać, której słucham. Uwielbiam to, co Czechow mówi: „To postać dokonuje wyborów.” Jest to bardzo interesujące, ponieważ oznacza, że muszę ciągle słuchać, słuchać, słuchać i otwierać się na to, kto to jest? Wtedy mogę się transformować.*

Jakub: *Are those characters within me and I am just awakening them and allowing them to be or are they coming from somewhere?*

Jakub: *Czy te postaci są wewnątrz mnie i ja je po prostu budzę w sobie i pozwalam im istnieć, czy one przychodzą do mnie skądś?*

Fern: *I think it is both. It is within me but those images are awakened by something else that is coming. Because those images*

Fern: *Myszę, że tak i tak. Są we mnie, ale te wyobrażenia są obudzone przez coś innego. Ponieważ wyobrażenia muszą żyć gdzieś we*

have to be living in me somewhere. Otherwise, I wouldn't be a human being. But they make themselves known when they have a vessel in which to go. So if you think about – you are the vessel for that character – they will bubble up and make themselves known. And that of course is what we love – to step into that other being and let them guide us and you find yourself doing things that you wouldn't normally do.

mnie w przeciwnym razie, nie byłabym człowiekiem, ale dają o sobie znać, gdy mają naczynie, w którym mogą się znaleźć. Więc jeśli pomyślisz o sobie, że jesteś naczyniem dla postaci, to ona się pojawi i da się poznać. I to jest oczywiście to, co uwielbiamy – wchodzić w tę inną istotę i pozwalać jej, żeby nas prowadziła – wtedy okazuje się, że robimy rzeczy, których normalnie byśmy nie zrobili.

Jakub: That is exactly what is my experience with this technique – I become someone, I have a different energy, I start to behave differently which is not the way I usually behave, and I feel it is someone else. I am still in a control, I know that it is me, but in a way, it is not only me.

Jakub: To jest dokładnie moje doświadczenie z tą techniką – mam inną energię, zaczynam zachowywać się w inny sposób, niż zazwyczaj i czuję jakbym był kimś innym. Nadal mam kontrolę, wiem, że to ja, ale w pewnym sensie to nie tylko ja.

Fern: It's opening up the capacities within you. It is still you – otherwise, you would never have that experience. Something comes to meet you and you follow that.

Fern: Otwierasz możliwości wewnątrz siebie. To wciąż ty – w przeciwnym razie nigdy nie mógłbyś mieć tego doświadczenia. Coś przychodzi się spotkać z tobą i podążasz za tym.¹¹⁴

- Jak transformować się w postać?

Kiedy już rozpoznamy różnice pomiędzy sobą a postacią, kolejnym etapem będzie ich ucieleśnienie. Jak to jednak zrobić? Najszybszym, najbardziej artystycznym i najzabawniejszym sposobem, jak mówi Czechow, będzie znalezienie „Wyobrażonego

¹¹⁴ Fern Sloan, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 05.06.2022.

Ciała” postaci.

You clothe yourself, as it were, with this body; you put in on like a garment. What will be the result of this ‘masquerade’? After a while (or perhaps in a flash!) you will begin to feel and think of yourself as another person. This experience is very similar to that of a real masquerade. And did you ever notice in everyday life how different you feel in different clothes? Are you not “another person” when wearing a dressing gown or an evening dress; when in an old, worn-out suit or one that’s brand-new? But ‘wearing another body’ is more than any raiment or costume. This assumption of the character’s imaginary physical form influences your psychology ten times more strongly than any garment!

Ubierasz się, niejako, w to ciało; wkładając je na siebie jak strój. Jaki będzie rezultat tej ‘maskarady’? Po pewnym czasie (lub być może błyskawicznie!) zaczniesz odczuwać i myśleć o sobie jako o innej osobie. To doświadczenie jest bardzo podobne do tego z prawdziwej maskarady. Czy zauważyłeś kiedykolwiek w codziennym życiu, jak inaczej się czujesz w różnych ubraniach? Czy nie jesteś „inną osobą”, kiedy masz na sobie szlafrok albo suknię wieczorową?; kiedy masz na sobie stary, zużyty garnitur lub taki, który jest całkiem nowy? Jednak “noszenie innego ciała” to coś więcej niż strój czy kostium. To przyjęcie wyobrażonej formy fizycznej postaci wpływa na twoją psychikę dziesięć razy silniej niż jakakolwiek część garderoby!

The imaginary body stands, as it were, between your real body and your psychology, influencing both of them with equal force. Step by step, you begin to move, speak and feel in accord with it; that is to say, your character now dwells within you (or; if you prefer, you dwell within it).

Wyobrażone Ciało stoi niejako pomiędzy twoim prawdziwym ciałem a twoją psychiką, wpływając na oba z równą siłą. Stopniowo zaczynasz poruszać się, mówić i czuć zgodnie z nim; to znaczy, że twój charakter mieszka teraz w tobie (lub, jeśli wolisz, ty mieszkasz w nim).

How strongly you express the qualities of your imaginary body while acting will depend on the type of play and on your own taste and desire. But in any case, your whole being, psychology and physicality, will be

Jak bardzo uwidocznisz cechy swojego Wyobrażonego Ciała podczas grania na scenie, zależy od rodzaju sztuki oraz od twojego własnego gustu, czy pragnienia. Ale w każdym razie, cała twoja tożsamość,

changed – I would not hesitate to say even possessed – by the character. When really taken on and exercised, the imaginary body stirs the actor's will and feelings; it harmonizes them with the characteristic speech and movements, it transforms the actor into another person! Merely discussing the character, analyzing it mentally, cannot produce the desired effect, because your reasoning mind, however skillful it may be, is apt to leave you cold and passive, whereas the imaginary body has the power to appeal directly to your will and feelings.

psychika i fizyczność, zostanie zmieniona – nie waham się powiedzieć, że nawet opętana – przez postać. Wyobrażone Ciało – kiedy naprawdę się je przyjmuje i ćwiczy, pobudza wolę i uczucia aktora; zestrajając je z charakterystyczną mową i ruchami, przekształcając aktora w inną osobę! Samo dyskutowanie o postaci, intelektualne analizowanie jej nie może przynieść pożądanego efektu, ponieważ rozumowanie, jakkolwiek bywa umiejętne, może pozostawić cię zimnym i biernym, podczas gdy Wyobrażone Ciało ma moc bezpośredniego odwołania się do twojej woli i uczuć.¹¹⁵

Michał Czechow

Dokładne przykłady na pracę z „Wyobrażonym Ciałem” podają w Części III. Jako że wyobrażenie sobie ciała całej postaci, utrzymanie skupienia na tym wyobrażeniu i ucieleśnienie go może być na początku sporym wyzwaniem, Czechow sugeruje inny, nieco łatwiejszy sposób na transformację w postać – znalezienie „Wyobrażonego Centrum” postaci – czyli jednego najbardziej charakterystycznego elementu „Wyobrażonego Ciała”.

But as soon as you try to shift the center to some other place within or outside your body, you will feel that your whole psychological and physical attitude will change, just as it changes when you step into an imaginary body. You will notice that the center is able to draw and concentrate your whole being into one spot from which your

Gdy tylko podejmiesz próbę przeniesienia swojego Centrum do jakiegoś innego miejsca w ciele lub poza nim, poczujesz, że całe twoje psychologiczne i fizyczne nastawienie ulegnie zmianie, tak jak to dzieje się, gdy wchodzisz w Wyobrażone Ciało. Zauważysz, że centrum jest w stanie przyciągnąć i skoncentrować całego ciebie

¹¹⁵ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 79.

activity emanates and radiates.

*w jednym miejscu, z którego twoja
aktywność emanuje i promieniuje.¹¹⁶*

Michaił Czechow

W zależności od tego, gdzie ulokujesz centrum postaci i jaką ono będzie mieć jakość, tak różny efekt uzyskasz. Czechow daje wiele przykładów na „Wyobrażone Centrum” m.in.:

- przenieś swoje centrum do jednego oka i skup całą swoją uwagę na tym punkcie w ciele – zobacz jak szybko zmienisz się w kogoś chytrego, przebiegłego, czy nawet obłudnego;
- ulokuj centrum kilkadziesiąt centymetrów przed twoimi oczami – da ci ono poczucie przenikliwego, penetrującego umysłu;
- umieść ciepłe lub ogniste centrum w swojej klatce piersiowej – będziesz mógł poczuć uczucie miłości, odwagi, czy heroiczności.¹¹⁷

W dość prosty sposób przy użyciu „Wyobrażonego Centrum” możemy zmienić całe poczucie naszego ciała oraz odczuć zmianę psychiczną. Możliwości tworzenia różnych wersji „Wyobrażonego Centrum”, czy „Wyobrażonego Ciała” są oczywiście nieskończone i możemy mieć ogromną zabawę, w odkrywaniu, tworzeniu i ucieleśnianiu tych nowych wyobrażeń.

- Pogłębiona transformacja

Every art serves the purpose of discovering and revealing new horizons of life and new facets in human beings. *Każda sztuka służy odkrywaniu i ujawnianiu nowych horyzontów życia i nowych oblicz w człowieku.¹¹⁸*

Michaił Czechow

Życie wewnętrzne każdego człowieka jest czymś bardzo skomplikowanym i kompleksowym a w naszej wielowarstwowej i wielowymiarowej psychice istnieje wiele potencjalnych wariantów zachowania, czy wręcz potencjalnych osobowości. To kim

¹¹⁶ Ibidem s. 80.

¹¹⁷ Ibidem s. 81-83.

¹¹⁸ Ibidem s. 77.

jestemy ulega ciągłym przeobrażeniom, a to kim się staniemy zależy będzie od wielu czynników i okoliczności naszego życia. Nasza „persona” to tylko jedna wersja naszej osobowości.

Carl Gustav Jung pisze: *Częstym przypadkiem jest utożsamienie się z personą, owym systemem przystosowania się czy też manierą obcowania ze światem. I tak np. niemal każdy zawód ma charakterystyczną dla siebie personę. (...) wiąże się to jednak z niebezpieczeństwem utożsamienia się z personą, jak to np. robi profesor ze swymi podręcznikami czy tenor ze swym głosem. (...) Z pewną przesadą można by również powiedzieć: persona jest tym, czym człowiek w istocie nie jest, czym jest on tylko w mniemaniu własnym i innych ludzi.*¹¹⁹

Jung mówi także o innych możliwych, często nieuświadomionych lub niedopuszczonych do głosu wariantach naszej osobowości – podając przykłady archetypów animy i animusa, cienia, czy dziecka. Fern Sloan powiedziała podczas jednych z zajęć:

We are never just one thing.

*Nigdy nie jesteśmy tylko jedną rzeczą.*¹²⁰

Fern Sloan

Jeśli poważnie zaczniemy zgłębiać swoją własną osobowość, zaczniemy odkrywać różne warstwy siebie oraz ukryte wewnątrz nas różne jakości, czy wręcz postaci, które tylko sporadycznie dochodzą do głosu sprowokowane jakimiś niecodziennymi okolicznościami.

*Everybody has social behaviour. Każdy ma zachowania społeczne. Każdy
Everybody can be polite when they don't może być uprzejmy, gdy nie ma ochoty na
feel like being polite. uprzejmość.*¹²¹

Ted Pugh

Słowo „persona” w swoim pierwotnym znaczeniu oznaczało maskę, którą aktorzy nakładali w teatrze antycznym. Technika Czechowa pomaga rozpoznać różne jakości naszej własnej osobowości. Transformacja w technice Czechowa odnosi się zatem do głębszego procesu psychologicznego.

¹¹⁹ Carl Gustav Jung, *Archetypy i symbole*, (tł. J. Prokopiuk), Czytelnik, Warszawa 1993, s. 136-137.

¹²⁰ Fern Sloan, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 05.06.2022.

¹²¹ Ted Pugh, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 17.02.2019.

Michaił Czechow w nagranych wykładach mówił:

By the way, it is good to distinguish between two kinds of masks. One is that which we use and wear in our daily life – its purpose is to hide our real feelings and real attitudes towards people around us. Another kind of mask which we wear on the stage serves us as a means to reveal; to express our feelings and the true attitude of our other selves (...) *Nawiasem mówiąc, warto rozróżnić dwa rodzaje masek. Jednym rodzajem są te, które nosimy w naszym codziennym życiu – ich celem jest ukrywanie naszych prawdziwych emocji i naszego prawdziwego stosunku do ludzi wokół nas. Drugi rodzaj masek, to ten, który zakładamy na scenie i który służy nam do ujawnienia – do wyrażenia naszych uczuć oraz prawdziwego stosunku innego siebie (...)*¹²²

Michaił Czechow

- Transformacje aktorskie Czechowa

Do dzisiaj Czechow jest legendą w Stanach Zjednoczonych nie tylko ze względu na technikę, którą po sobie zostawił i na swój talent pedagogiczny, ale także ze względu na swoje niebywałe sceniczne kreacje. Relacje osób, które widziały Czechowa grającego na scenie są zgodne co do tego, że postaci przez niego grane były wyjątkowo wyraziste i bardzo prawdziwe.

Widzów fascynował fakt, że mimo, iż Czechow nie był wysokiej postury, to na scenie wydawał się im bardzo wysoki. Z kolei w Hollywood aktorzy, którzy przychodzili do niego na lekcje dziwili się, że potrafi stać się „gruby, ciężki, wysoki, szczupły, Bóg jeden wie, młody lub bardzo stary.”¹²³ Czechow był wysoce szanowany przez członków Group Theatre – Stellę Adler, Sanforda Meisnera, Lee Strasberga, czy Harolda Clurmana. Sanford Meisner mówił, że to Michaił Chekhov uświadomił mu, że pojęcie prawdy takie, jakie rozumiemy

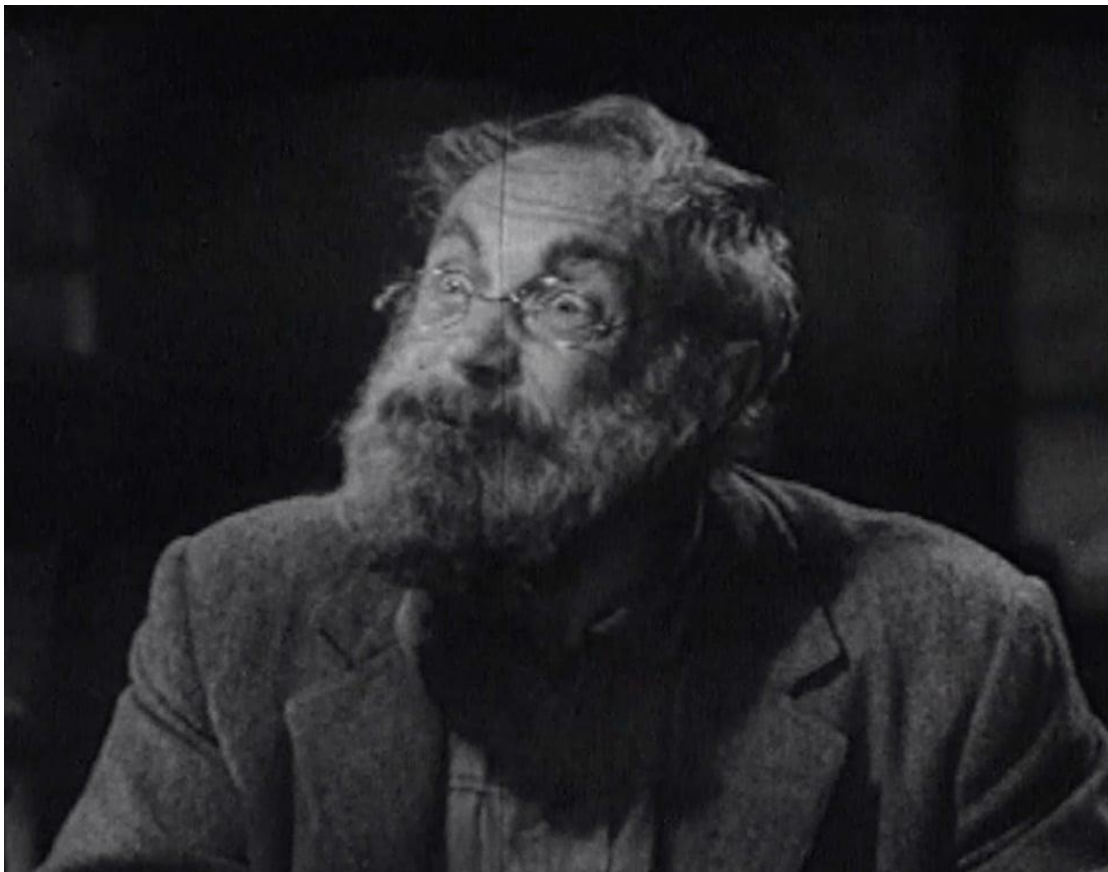
¹²² Michael Chekhov, *On Theatre and the Art of Acting: The Five-Hour Master Class 4 CDs and Booklet*, (tł. J. Margosiak), Applause, USA 2004.

¹²³ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 200.

z realizmu, jest jednak dalekie od prawdy.

In him I witnessed exciting theatrical form with no loss of inner content and I knew I wanted this too. *W nim zaobserwowałem ekscytującą teatralną formę, która nie zatraciła wewnętrznej treści i wiedziałem, że też tego pragnę.*¹²⁴

Stanford Meisner



Zdj. 7 – Kreacja aktorska Czechowa¹²⁵

¹²⁴ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. XXVI.

¹²⁵ Źródło: <https://www.routledgeperformancearchive.com/multimedia/video/michael-checkhov-sense-of-wholeness-part-9> (data: 09.06.2023).

5. Archetypy

*There are not things that are without the archetype. Nie ma rzeczy, która byłaby bez archetypu.*¹²⁶

Michaił Czechow

Mimo, że brakuje bezpośrednich odniesień Czechowa do myśli C.G. Junga, to jednak sposób w jaki stosuje pojęcie archetypu jest bardzo zbliżony z tym jungowskim. W technice Czechowa pojawia się wiele elementów, które zakładają pracę z archetypami: „Gest Archetypowy” (*archetypal gesture*), „Obraz (wyobrażenie) Archetypowe” (*archetypal image*), „Postać Archetypowa” (*archetypal character*). Dodatkowo, można też powiedzieć o innych elementach techniki (pomimo, że w nazwie nie mają słowa „archetypowy”), że odwołują się do nich: cztery archetypowe „Jakości Ruchowe” (*qualities of movement*), czy archetypowość „Kierunków” (*directions*).

(...) The images reside within us in a place Jung has named the collective unconscious. Cultural history has poured itself into this collective unconscious, it is a region within the human psyche that is active, yet hardly in our conscious control. The ideas about acting developed by Michael Chekhov rely very heavily on this idea of collective energies. (...) *Obrazy, które przebywają w nas zlokalizowane są w miejscu, które Jung nazwał nieświadomością zbiorową. Historia kulturowa wniknęła w tę nieświadomość zbiorową, będąc aktywnym regionem w naszej psychice, nad którym jednak prawie nie mamy kontroli. Idee Michaiła Czechowa dotyczące aktorstwa polegają w znacznym stopniu na zasadach tych kolektywnych energii.*¹²⁷

Lenard Petit

Aby pomóc nam zrozumieć, czym są archetypy Czechow podaje przykład pustyni, po której biegają różne lwy – każdy z nich jest inny, jeden większy, drugi mniejszy, wszystkie mają jednak w sobie archetyp lwa. Istnieje jeden obraz, idea lwa, która jest źródłem tych wszystkich lwów.¹²⁸

¹²⁶ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 243.

¹²⁷ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s. 67.

¹²⁸ Michael Chekhov, *Lessons for the professional actor*, (tł. J. Margosiak), PAJ, USA 1985, s. 112.

- Archetypy w ujęciu Junga

Najlepszym sposobem wyjaśnienia pojęcia archetypu będzie oddanie głosu samemu Jungowi, który pisze tak:

Pojęcie archetypu (...) zostało wywiedzione z wielokrotnie powtarzanych obserwacji, jak na przykład ta, że mity i bajki literatury światowej zawierają ściśle określone motywy, które pojawiają się zawsze i wszędzie. Jednocześnie te same motywy spotykamy w fantazjach, snach, deliriach i urojeniach współczesnego człowieka. Te właśnie typowe obrazy i związki nazywamy wyobrażeniami archetypowymi. Im są wyraźniejsze, tym jaskrawiej uwidacznia się to, że towarzyszy im szczególnie intensywne zabarwienie emocjonalne (...). Wywierają na nas wrażenie, są sugestywne i fascynujące. Biorą one swój początek w archetypie, który – sam w sobie – wymyka się przedstawieniu, jest nieświadomą praformą, stanowiącą – jak się wydaje – część struktury psyché, może przeto pojawiać się zawsze i wszędzie.¹²⁹

Jung zauważył podczas badania mitów, religii i kultur, że niektóre wzorce, motywy, tematy, czy symbole są wspólne bez względu na to, czy pochodzą z przeszłości, czy są współczesne. Było to dla niego podstawą do stwierdzenia, że ludzka psychika przechowuje w sobie elementy pierwotne, przed-osobowe i transpersonalne wspólne dla całego gatunku ludzkiego.

Istnieją ponadto treści jednoznacznie nieznanego pochodzenia, w każdym zaś razie są one takie, że nie można ich zaklasyfikować jako zdobyte osobniczo. Charakteryzuje je wyraźna osobliwość: mają one charakter mitologiczny. Robią wrażenie, że nie należą do jakiejś konkretnej osoby, lecz raczej do ludzkości w ogóle.(...) Ten wzór podstawowy określiłem mianem archetypu, opierając się o sformułowanie św. Augustyna. Archetyp to jakiś typos (odcisk), trwale odgraniczone przyporządkowanie o charakterze archaicznym, które co do formy i treści zawiera motywy mitologiczne.¹³⁰

Jung uznał, że to właśnie archetypy w sposób często nieświadomy wpływają na ludzką myśl i zachowanie oraz, jak mówi we wcześniejszym cytacie, niosą ze sobą wielką emocjonalną siłę, co było bez wątpienia powodem, dla którego Czechow zaczął zagłębiać się w pracę z nimi. Jeśli obudzimy w sobie jeden z archetypów, to nasze Trzy Centra, czyli

¹²⁹ Carl Gustav Jung, *Das Gewissen in psychologischer Sicht*. [w:] *Das Gewissen. Studienausdem*, C.G. Jung-Institut, Zürich 1958, s. 199n.

¹³⁰ Źródło: <https://psychologwarszawa.eu/archetyp/>, (data: 17.05.2023).

trzy funkcje życiowe: wola do działania, odczuwanie (emocje), oraz myślenie zostaną w odpowiedni sposób zaktywowane i wypełnione jakościami archetypu.

W książce „Archetypy i nieświadomość zbiorowa” Jung na przykładzie archetypów animusa i anime wyjaśnia:

Jeśli zbadamy ich treści, czyli materiał fantazji stanowiący ich fenomenologię, znajdziemy niezliczenie wiele związków archaicznych i „historycznych”, czyli „obrazów archetypowych”. Ten specyficzny fakt pozwala nam wysnuć wnioski co do „lokalizacji” animusa i anime w obrębie struktury psychicznej: żyją oni i funkcjonują najwyraźniej w głębszych warstwach nieświadomości, czyli w owej głębi filogenetycznej, którą określiłem mianem nieświadomości zbiorowej. Lokalizacja ta niemało tłumaczy w ich obecności: w efemeryczną świadomość przynoszą nieznanne życie psychiczne należące do odległej przeszłości. To duch naszych nieznanym nam przodków, to ich sposób myślenia i czucia, przeżywania życia i świata, bogów i człowieka. Fakt istnienia tych warstw archaicznych jest zapewne korzeniem wiary w reinkarnację oraz wspomnień o „wcześniejszych istnieniach”. Jak ciało jest czymś w rodzaju muzeum swojej historii filogenetycznej, tak również psyche. Nie mamy żadnego powodu, by zakładać, że szczególna struktura psyche jako jedyna w świecie nie ma historii swych indywidualnych przejawów. Nawet naszej świadomości nie można odmówić historii ogarniającej około pięć tysięcy lat. Tylko świadomość, „ja” zawsze zaczyna na nowo i zbyt wcześnie przestaje istnieć. Ale psycha nieświadoma jest nie tylko nieskończenie wiekowa, ma ona również możliwość wzrastania w równie odległą przyszłość. Formuluje ona species humana i stanowi jej część, tak samo jak ciało, które jako indywidualne jest przemijalne, lecz w aspekcie zbiorowym ma nieskończenie wiele lat.¹³¹

Ten fragment wydaje się tłumaczyć, dlaczego w doświadczeniu pracy z archetypami odnosimy wrażenie, jakbyśmy mieli do czynienia z odrębną osobą, postacią, a emocje płynące z wyobrażenia były równocześnie własne oraz obce, czyjeś.

Przykładem postaci archetypowej może być figura ojca, który, jak większość archetypów, ma charakter ambiwalentny zawiera bowiem w sobie zarówno pozytywne jak i negatywne elementy współistniejące obok siebie (co czyni archetypy tym silniejszą inspiracją dla aktorów ze względu na tę rozpiętość, którą Jung nazywa wewnętrzną biegunowością, a Czechow dualizmem). Archetyp ojca ma z jednej strony zdolność

¹³¹ Carl Gustav Jung, *Archetypy i nieświadomość zbiorowa*, (tł. R. Reszke), KR, Warszawa 2016. S. 298

opiekowania się innymi i nadzorowania, emanowania miłością, a z drugiej wiąże się z męską dominacją, władzą oraz jej nadużywaniem, chęcią kontrolowania, agresją i destrukcyjnością. Pracując z archetypem ojca otrzymujemy dostęp do tych przeciwległych jakości i cech. Dorastające dziecko (kolejny archetyp), z jednej strony cechuje niewinność, a z drugiej w jakimś sensie musi dokonać ojcobójstwa i matkobójstwa, żeby stać się w pełni niezależną, zindywidualizowaną, dorosłą osobą.

- Dlaczego praca z archetypami jest ważna dla procesu twórczego?

Proces twórczy, o ile w ogóle jesteśmy w stanie go prześledzić, polega na nieświadomym uruchomieniu archetypowego obrazu oraz na opracowywaniu i kształtowaniu tego obrazu w gotowe dzieło. Artysta, nadając mu kształt, przekłada go na język teraźniejszości, a tym samym umożliwia nam powrót do najgłębszych źródeł życia.¹³²

Carl Gustav Jung

Umiejętność uruchomienia archetypowego obrazu – i czerpanie inspiracji właśnie z tego źródła jest ważne dla każdego artysty, bo właśnie wtedy nasza praca nabiera głębszego znaczenia i staje się uniwersalna. Amerykański pisarz i mitoznawca, Joseph Campbell, w książce „Bohater o tysiącu twarzy” opisuje swoją teorię podróży archetypowego bohatera wyróżniając powtarzające się w mitologiach świata etapy podróży bohatera archetypowego. Jest to kolejny przykład wykorzystania pracy z archetypami w sztuce bowiem praca Campbella miała ogromny wpływ na wielu artystów – popularność Campbella w Hollywood zaczęła się zresztą, gdy George Lucas przyznał, że na jego teorii oparł filmy z serii Star Wars.

Dla aktora, świadomość, że archetypy są zawsze obecne w naszej psychice oznacza, że mamy dostęp do wszystkich typów postaci. Jak mówiła Dawn Arnold na kursie poświęconym pracy z archetypami:

So really what we need to do is to get ready Tak naprawdę to, co musimy zrobić, to być
to be moved by these archetypes – they exist gotowym, żeby te archetypy nami poruszyły –
in us and we're going to want not only to be archetypy istnieją w nas i chcemy nie tylko
moved by them, but embody them – embody być przez nie poruszeni, ale także ucieleśnić

¹³² Carl Gustav Jung, *Collected Works* (tł. J. Margosiak), Princeton University Press, Princeton 1971, s. 115.

these expansive ideas that had existed before us and will continue to flow to the collective conscious after us. *je – ucieleścić te ekspansywne idee, które istniały przed nami i będą w dalszym ciągu płynąć do zbiorowej świadomości po nas.*¹³³

Dawn Arnold

W tym sensie dochodzimy znów do konieczności połączenia wyobrażeń z ruchem fizycznym w celu pobudzenia życia wewnętrznego.

We find, through exercise and practice, that we can expect specific responses to certain images. If a room full of actors is asked to create a large movement of the physical body that could express the archetype of the hero clearly and succinctly, we would see that virtually everyone in the room will move in the same direction. *Dochodzimy do wniosku, że poprzez ćwiczenia i praktykę możemy spodziewać się odpowiednich reakcji na określone wyobrażenia. Jeśli na sali pełnej aktorów poprosimy o wykonanie dużego ruchu ciała, który mógłby wyraźnie i zwięźle wyrażać archetyp bohatera [herosa], zobaczymy, że praktycznie wszyscy na sali zrobią ruch w tym samym kierunku.*

Heroes are everywhere in history, in all the great literature, from David slaying Goliath, to Luke Skywalker defeating the evil Empire. This image lives in us, and we do respond to it by moving the body. What is of particular importance to us is the direction that the body is compelled to move in. In the room of moving actors, we will see that the actual gestures created by the actors will differ from each other. This is the result of the individual actor making the movement; but all of these movements will be in a forward and upward direction, because this is a collective response to the energy of this archetype. The direction the movement wants to go is the *Bohaterowie są obecni wszędzie w historii, w całej wielkiej literaturze, od Dawida zabijającego Goliata po Luke'a Skywalkera pokonującego złe Imperium. Ten obraz żyje w nas, a my reagujemy na niego wykonując ruch. To, co jest dla nas szczególnie ważne, to kierunek, w którym ciało jest skłonne się poruszyć. W pomieszczeniu wypełnionym aktorami zauważymy, że wykonywane gesty przez aktorów będą się od siebie różnić. Jest to wynikiem indywidualności aktorów wykonujących ruch, ale wszystkie te ruchy będą skierowane w jednym kierunku - do przodu i w górę, ponieważ właśnie taka jest zbiorowa odpowiedź na energię tego archetypu.*

¹³³ Dawn Arnold, zajęcia *Archetypes For The Creative Actor*, (tł. J. Margosiak), data: 04.2022.

useful information for the actor, because he can rely on it as a living truth. It is first, an impulse. If you move in this direction, there is information for you to take and use. (...)

Kierunek, w którym gest chce podążać, jest użyteczną informacją dla aktora, ponieważ aktor może polegać na nim jako na żyjącej prawdzie. Jest to pierwszy impuls – jeśli podążasz w tym kierunku, otrzymasz informacje, które możesz odebrać i wykorzystać. (...)

Connections are made to larger trans-personal ideas as source material to create with. The archetypes are how the unconscious can communicate to the conscious, and the body is the medium of this communication.

Tworzymy połączenie z większymi trans-personalnymi ideami jako materiałem źródłowym do tworzenia. Archetypy są sposobem, w jaki nieświadomość może komunikować się ze świadomością, a ciało jest medium tej komunikacji.

We can also take the process in reverse. By making a psychological gesture that corresponds to an archetype, we can touch the vibration within the unconscious resulting in an excitation of the conscious. This is essentially the Michael Chekhov acting technique.

Możemy także odwrócić ten proces. Wykonując Gest Psychologiczny, który koresponduje z archetypem, dotykamy wibracji w nieświadomości, powodując aktywację w świadomości. Tym jest zasadniczo technika aktorska Michaila Czechowa.¹³⁴

Lenard Petit

Praca z archetypami jest podłączeniem pod bardzo silny rodzaj twórczej energii, którą wyraźnie zaczynamy odczuwać w ciele i która daje wrażenie, jakby to postać sama przyszła nas odwiedzić. Archetypy dają aktorowi bardzo bezpośredni, pocuciowy kontakt z siłą charakteru granej przez na postaci i pozwalają precyzyjniej dostrzec nadrzędny cel postaci.

Through the sphere of the archetype you will get everything.

Poprzez sferę archetypu możesz otrzymać wszystko.¹³⁵

Michail Czechow

¹³⁴ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s. 67-68.

¹³⁵ Michael Chekhov, *Lessons for Teachers: Expanded Edition*, (tł. J. Margosiak), Light Rail, 2018, s. 139.

CZĘŚĆ III – WYBRANE NARZĘDZIA TECHNIKI CZECHOWA

(przykładowe ćwiczenia)

- *Wstęp:*

Pisząc tę część miałem czasami wrażenie jakbym próbował opowiedzieć o doświadczeniach z pobytu w jakimś egzotycznym kraju, ale przecież dopiero osobiste wybranie się na taką wyprawę pozwala najlepiej ocenić, co jest w tym wartościowego. Uczenie się techniki aktorskiej z książki jest dużym ryzykiem – technika Czechowa jest tego świetnym przykładem, znam osoby, które zaczęły uczyć tej techniki jedynie po przeczytaniu książki „O technice aktora”, ale jak zdarzyło mi się już przekonać – ich interpretacja ćwiczeń i rozumienie sedna tej techniki może być niestety mylne...

W tej części rozprawy przedstawię wyłącznie wybrane narzędzia techniki Czechowa – głównie te, które wykorzystałem w pracy nad moim dziełem artystycznym.¹³⁶ Dokładne opisanie wszystkich narzędzi i możliwości ich zastosowania mogłoby być przedmiotem oddzielnej pracy.

Narzędzia z techniki Czechowa działają jak koło zamachowe – jeśli zaczniemy pracować z jednym, to kolejne, a potem następne budzi się do życia... Wszystkie te narzędzia są na pewnym poziomie ze sobą połączone, ale zabierają nas w różne kierunki i od różnej strony pozwalają podjąć twórcze zadanie. Mam nadzieję, że mimo iż nie podaję pełnego przekroju ćwiczeń ani możliwości, które te narzędzia oferują i wszystkich sposobów ich zaaplikowania ich nas cenie, to uda mi się zainspirować twórców i aktorów do dalszego zgłębiania tej techniki.

¹³⁶ Zob. Część IV.

1. Jakości Ruchowe

We learn to appreciate the quality of the world around us in a very practical and creative way. We can look at the quality of objects, images and people. We can perceive something truthful about them, and directly experience a feeling for them by penetrating into an appreciation of their quality. *Uczymy się doceniać jakość otaczającego nas świata w bardzo praktyczny i kreatywny sposób. Możemy zobaczyć jakość przedmiotów, obrazów i ludzi. Możemy dostrzec w nich jakąś prawdę i bezpośrednio doświadczyć uczuć wobec nich zagłębiając się w uznanie dla ich jakości.*¹³⁷

Lenard Petit

Istnieją cztery archetypowe „Jakości Ruchowe” (odnoszące się do czterech żywiołów): „Formowanie”, „Dryfowanie”, „Latanie”, „Emanowanie” (*molding, floating, flying, radiating*). Czechow dając to narzędzie proponuje zbadanie tych uniwersalnych jakości, czy inaczej energii, których każdy człowiek doświadcza w różnych momentach swojego życia – od najcięższej, zbitej energii związanej z żywiołem ziemi (formowanie), przez mniej skondensowaną jaką jest woda (dryfowanie, unoszenie się w wodzie), poprzez lżejszą, czyli powietrze (latanie, szybowanie) aż po najlżejszą związaną z energią słońca i żywiołem ognia (emanowanie, promieniowanie).

„Jakości Ruchowe” są idealnym i stosunkowo prostym narzędziem do zrozumienia zależności psychofizycznych. Jeśli zaangażujemy całe swoje ciało i wolę do wykonania poniższych ćwiczeń to poczujemy, że każda z tych jakości wywoła określone, różniące się *od siebie odczucia cielesne i emocje.*

The body within the space, and rhythms within the time – those are the means of expression for the actor. *Ciało w przestrzeni i rytm w czasie – to są środki ekspresji aktora.*¹³⁸

Michaił Czechow

¹³⁷ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s. 23.

¹³⁸ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 215.

- Formowanie

Wyobraź sobie, że przestrzeń wokół ciebie jest wypełniona gęstą, ciężką gliną i żeby móc się przemieścić musisz ją przepchnąć. Możesz sobie wyobrazić, że swoim ruchem formujesz przestrzeń wokół. Zaczynaj przepychać glinę używając całego swojego ciała – stóp, łydek, kolan, ud, miednicy, brzucha, klatki piersiowej, pleców, ramion, przedramion, dłoni, szyi i głowy – dąż do tego, żeby wszystkie te części ciała były zaangażowane jednocześnie. Glina jest substancją, która stawia ci opór. Zobacz ile napięcia w mięśniach potrzebujesz, żeby wykonać to zadanie, a kiedy twoje mięśnie napinają się nadmiernie. Pamiętaj, żeby oddychać. Spróbuj różnego tempa.

Wykonuj to zadanie przez kilka lub kilkanaście minut aż poczujesz, że to wyobrażenie stanie się twoją rzeczywistością, a aktywność, w której jesteś zacznie oddziaływać na twój stan wewnętrzny: emocje i psychikę. Wtedy zmniejszaj stopniowo ruch fizyczny (nie zmieniając jakości i utrzymując stan wewnętrzny: wyobrażenia, odczucia, emocje) aż do momentu, gdy ruch formowania będzie niemal niewidoczny zewnątrz – niech stanie się twoim sekretem. Zaczynaj wykonywać różne, codzienne czynności utrzymując formowanie jako ruch wewnętrzny i z poczuciem, że wszystko, co robisz ma znamiona tej jakości. Pozwól, aby rzeczywistość formowania informowała cię o rzeczywistości postaci – kim się stajesz, kto mógłby się poruszać w stanie formowania, jakie miałby emocje, jaką sprawę do załatwienia? Spróbuj różnych czynności, możesz nawet wypowiedzieć jedno słowo, żeby przetestować kim jest postać, która żyje w takiej jakości i rzeczywistości. Gdy zaczniesz tracić wewnętrzne poczucie, możesz zawsze wrócić do pełnego ruchu zewnętrznego. Po zakończeniu eksploracji zostaw wyobrażenie i rozluźnij ciało.

- Dryfowanie

Wyobraź sobie, że przestrzeń wokół ciebie wypełnia się wodą, w której zaczynasz się unosić jak roślinka wodna. Twoje ciało staje się miękkie i poddaje się impulsom fal. Pod ich wpływem twoje ciało porusza się po przestrzeni. Tym razem opór, który stawia woda jest zupełnie inny, więc będziesz używać swoich mięśni z zupełnie innym napięciem. Poruszając się po przestrzeni niech towarzyszy ci cały czas wyobrażenie i poczucie bycia w wodzie, które prowadzi cię w ruchu. Znowu – użyj całego swojego ciała – od stóp aż do głowy – całe ciało niech dryfuje poddając się falom i ich impulsom przychodzącym z różnych kierunków.

Spróbuj różnego tempa.

Wykonuj to zadanie przez kilka lub kilkanaście minut aż poczujesz, że to wyobrażenie stanie się twoją rzeczywistością, a aktywność, w której jesteś zacznie oddziaływać na twój stan wewnętrzny: emocje i psychikę. Wtedy zmniejszaj stopniowo ruch fizyczny (nie zmieniając jakości i utrzymując stan wewnętrzny: wyobrażenia, odczucia, emocje) aż do momentu, gdy ruch dryfowania będzie niemal niewidoczny zewnątrz – niech stanie się twoim sekretem. Zaczynaj wykonywać różne, codzienne czynności utrzymując dryfowanie jako ruch wewnętrzny i z poczuciem, że wszystko, co robisz ma znamiona tej jakości. Pozwól, aby rzeczywistość dryfowania informowała cię o rzeczywistości postaci – kim się stajesz, kto mógłby się poruszać w stanie dryfowania, jakie miałby emocje, jaką sprawę do załatwienia? Spróbuj różnych czynności, możesz nawet wypowiedzieć jedno słowo, żeby przetestować kim jest postać, która żyje w takiej jakości i rzeczywistości. Gdy zaczniesz tracić wewnętrzne poczucie, możesz zawsze wrócić do pełnego ruchu zewnętrznego. Po zakończeniu eksploracji zostaw wyobrażenie i rozluźnij ciało.

- Latanie

Wyobraź sobie, że stajesz się ptakiem. Poczuj jak twoje ramiona zamieniają się w skrzydła a całe ciało zaczyna pokrywać pióra – zobacz, jakim ptakiem się stajesz, pozwól twojej wyobraźni o tym zdecydować. Gdy poczujesz się gotowy/gotowa, wzbij się w powietrze. Zaufaj swojej wyobraźni i zacznij latać po przestrzeni, w której jesteś. Twoim celem niech będzie przewyciężenie siły grawitacji. Wyobraź sobie, że powietrze jest substancją, która wspiera twój ruch, pomaga ci unosić się w powietrzu, latać i szybować. Zaangażuj całe ciało. Znajdź przyjemność i radość z tego ćwiczenia – jeśli stanie się ono zabawą, dużo szybciej poczujesz jakość latania w ciele. Spróbuj różnego tempa.

Wykonuj to zadanie przez kilka lub kilkanaście minut aż poczujesz, że to wyobrażenie stanie się twoją rzeczywistością, a aktywność, w której jesteś zacznie oddziaływać na twój stan wewnętrzny: emocje i psychikę. Wtedy zmniejszaj stopniowo ruch fizyczny (nie zmieniając jakości i utrzymując stan wewnętrzny: wyobrażenia, odczucia, emocje) aż do momentu, gdy ruch latania będzie niemal niewidoczny zewnątrz – niech stanie się twoim sekretem. Zaczynaj wykonywać różne, codzienne czynności utrzymując latanie jako ruch wewnętrzny i z poczuciem, że wszystko, co robisz ma znamiona tej jakości. Pozwól, aby

rzeczywistość latania informowała cię o rzeczywistości postaci – kim się stajesz, kto mógłby się poruszać w stanie latania, jakie miałby emocje, jaką sprawę do załatwienia? Spróbuj różnych czynności, możesz nawet wypowiedzieć jedno słowo, żeby przetestować kim jest postać, która żyje w takiej jakości i rzeczywistości. Gdy zaczniesz tracić wewnętrzne poczucie, możesz zawsze wrócić do pełnego ruchu zewnętrznego. Po zakończeniu eksploracji zostaw wyobrażenie i rozluźnij ciało.

- Emanowanie

Wyobraź sobie, że jesteś ognistą kulą – taką, jaką jest słońce i że każdy twój ruch to eksplozja energii, ognia i światła. Poruszaj się po przestrzeni i wysyłaj strumienie światła i ciepła w różne części sali. Zaufaj sobie i swojej wyobraźni i uwierz, że jest to możliwe. Częścią pracy z wyobrażeniami jest odłożenie na bok racjonalnego myślenia, które będzie podważało sens wykonywania tego ćwiczenia, na rzecz dziecięcej wiary, że mogę bawić się we wszystko, na co mam ochotę – nawet w to, że wysyłam promienie. Użyj różnych części ciała i wyobraź sobie, że promienie wychodzą z danego punktu w ciele i emanują poza ciało, w określonym kierunku w przestrzeni. Wypełnij całą przestrzeń wokół siebie tymi promieniami. Spróbuj różnego tempa.

Wykonuj to zadanie przez kilka lub kilkanaście minut aż poczujesz, że to wyobrażenie stanie się twoją rzeczywistością, a aktywność, w której jesteś zacznie oddziaływać na twój stan wewnętrzny: emocje i psychikę. Wtedy zmniejszaj stopniowo ruch fizyczny (nie zmieniając jakości i utrzymując stan wewnętrzny: wyobrażenia, odczucia, emocje) aż do momentu, gdy ruch emanowania będzie niemal niewidoczny zewnątrz – niech stanie się twoim sekretem. Zaczynaj wykonywać różne, codzienne czynności utrzymując emanowanie jako ruch wewnętrzny i z poczuciem, że wszystko, co robisz ma znamiona tej jakości. Pozwól, aby rzeczywistość emanowania informowała cię o rzeczywistości postaci – kim się stajesz, kto mógłby się poruszać w stanie emanowania, jakie miałby emocje, jaką sprawę do załatwienia? Spróbuj różnych czynności, możesz nawet wypowiedzieć jedno słowo, żeby przetestować kim jest postać, która żyje w takiej jakości i rzeczywistości. Gdy zaczniesz tracić wewnętrzne poczucie, możesz zawsze wrócić do pełnego ruchu zewnętrznego. Po zakończeniu eksploracji zostaw wyobrażenie i rozluźnij ciało

Po wykonywaniu ćwiczeń być może uświadomisz sobie, że dostęp do wybranych jakości

jest dla ciebie bardziej organiczny, naturalny i łatwy, a inne mogą się okazać dla ciebie mniej znane i trudniejsze do osiągnięcia. Ćwiczenie to pomaga uzmysłwić sobie, które jakości są nam bliższe, a nad którymi musimy bardziej popracować, żeby je w sobie odkryć.

It simply is a sending out beyond the body Jest to po prostu wysłanie poza ciało tego, what is alive within the body. It touches the audience because it actually goes out to them. *co żywe wewnątrz ciała. To dotyka widzów, ponieważ naprawdę do nich dociera.*¹³⁹

Lenard Petit

Emanowanie w technice Czechowa ma jeszcze szersze znaczenie – nie musi być promieniowaniem wyłącznie tej określonej powyżej jakości światła i ciepła, ale odnosi się także do procesu emanowania w stronę partnera lub publiczności każdego rodzaju stanu, emocji, czy aktywności, w której znajduje się aktor. Emanowanie jest procesem wysyłania energii.

We initially use the image of the sun to make tangible the notion of “rays” that travel outwards beyond ourselves; later, we use the image, movement and directionality of these rays (without the warmth) to help us understand how to “carry” our intentions and make an impact. *Początkowo używamy obrazu słońca, aby uczynić namacalnym pojęcie „promieni”, które podróżują na zewnątrz poza nasze ciało; następnie, wykorzystujemy obraz, ruch i kierunkowość tych promieni (bez jakości ciepła) aby pomóc sobie zrozumieć jak „nieść” nasze intencje i wywierać wpływ.*¹⁴⁰

Sinéad Rushe

Czechow opisując ćwiczenia na „Emanowanie” pisze, że prawdopodobnie będziemy się zastanawiać jak można emanować na przykład czynność siadania na krześle po tym, gdy już faktycznie na nim usiadziemy. Daje nam prostą odpowiedź – gdy przychodzimy do domu wykończeni i padamy ze zmęczenia na fotel, nasze fizyczne ciało zajmuje szybko docelową pozycję, ale nasza psychika kontynuuje ten proces zapadania się w fotelu, rozkoszując się chwilą wytchnienia i relaksu – właśnie to odczucie zapadania się i pogłębiania relaksu będzie

¹³⁹ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s. 21.

¹⁴⁰ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 106.

oznaką emanowania.

- Jakości, czyli pytanie o to „jak?”

Jakości odpowiadają na pytanie *jak?*, czyli określają to, w jaki sposób wykonujemy ruch (zewnątrzny lub wewnętrzny). W zależności od tego, jaką jakość wybierzemy dla naszego działania, tak różny możemy osiągnąć efekt. Lista jakości nie jest zamknięta i nie ogranicza się do wymienionych powyżej (te cztery jakości mogą mieć na nas odpowiednio silniejsze oddziaływanie ze względu na swój archetypowy charakter). W zależności od potrzeb, możemy wymyślić taki rodzaj jakości, jaki potrzebny byłby do zagrania danej postaci.

Lista przykładowych jakości:

- Powoli;
- Szybko;
- Czule;
- Ciężko;
- Ostrożnie;
- Niepostrzeżenie;
- Ospale;
- Żywiołowo;
- Dumnie;

Who does what how? This is a good way to order the work. In the end it will become necessary to answer why, but he suggests that how will give us the answer to why. Who is obviously the character, this is creative work and much of it revolves around how. What, are the things that happen, most of that what is given by the author. The "objective" remains for the actor to work out, and this is also what. The question of how opens up the creative world for us. This question answered is what allows us to come back again and again to see great plays like Romeo and Juliet, because it is about interpretation. Every production of this play is different from another, because of how it is interpreted.

Kto co robi jak? Jest to dobry sposób na uporządkowanie pracy. Na końcu koniecznym będzie odpowiedzenie na pytanie „dlaczego”, ale [Czechow] sugeruje, że „jak: da nam odpowiedź na pytanie „dlaczego”. „Kto” to oczywiście postać; mamy tu do czynienia z pracą twórczą i duża jej część obraca się wokół „jak”. „Co”, to zdarzenia, które się dzieją, w większości określone przez pisarza. Aktorowi pozostaje wypracowanie "celu" i to jest również „co”. Pytanie o to, „jak”, otwiera przed nami twórczy świat. Odpowiedź na to pytanie jest tym, co pozwala nam powracać po raz kolejny i kolejny do wielkich sztuki, takich jak „Romeo i Julia”, bo chodzi przecież o ich interpretację. Każda realizacja tej sztuki jest inna od poprzedniej, ze względu na to, jak się ją interpretuje.¹⁴¹

Lenard Petit

- Przykłady zastosowania „Jakości Ruchowych” na scenie:

- postać może mieć jedną nadrzędną jakość, w której cały czas żyje i która ją charakteryzuje np. ktoś, kto ciągle lata;
- zmiana jednej jakości w inną o obrębie jednej sceny lub zdarzenia – np. postać, której nadrzędną jakością jest formowanie (objawiające się determinacją do walki z wszystkimi pojawiającymi się na drodze do celu przeciwnościami) wchodzi w stan latania na wiadomość, którą właśnie otrzymała i o której zawsze marzyła;

¹⁴¹ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s. 43.

- postać wykonuje daną czynność-akcję sceniczną z określoną jakością;
- postać przechodzi transformację z jednej jakości w drugą podczas wybranej sceny, monologu, czy nawet jednego zdania.

Jak pisze Lenard Petit, „Jakości Ruchowe” są budulcem naszej sztuki, tworząc relacje, działania i sposoby odgrywania postaci. Pomagają urzeczywistnić okoliczności założone sztuki, a wyobrażenia przetransponować do poziomu działań fizycznych i akcji scenicznych.¹⁴²

Docelowo, każdy inny element techniki Czechowa może zostać uzupełniony o dowolną jakość, czyli np. „Wyobrażone Centrum”, które ulokujemy w głowie może być uzupełnione jakością dryfowania albo latania albo jakąkolwiek inną jakością i w zależności od jakości znajdującej się w tym centrum będzie zmieniał się osiągnięty efekt oraz cechy charakterystyczne postaci.

¹⁴² Ibidem.

2. Kierunki

U podstaw tej techniki leży zasada, że ciało aktora jako forma znajduje się ciągłej relacji do przestrzeni oraz, że zarówno ciało ma zdolność oddziaływania na przestrzeń, jak i przestrzeń oddziałuje na ciało-formę.

Dla wielu nauczycieli techniki Czechowa „Kierunki” są kluczowym aspektem całej techniki i każdy z innych elementów w gruncie rzeczy sprowadza się właśnie do ruchu w określonych kierunkach. Jeden z nich, Lenard Petit, w swojej książce “The Michael Chekhov Handbook: For the Actor” wspomina, że Blair Cutting, bezpośredni student Michaiła Czechowa, każde swoje zajęcia rozpoczynał od ćwiczenia staccato-legato¹⁴³:

- *Staccato-legato*

Stań w stabilnej, neutralnej pozycji. Będziesz wykonywał ten sam ruch w sześciu różnych kierunkach: prawo, lewo, góra, dół, przód, tył. Zrób wykrok w prawą stronę i wykonaj ruch, jak gdybyś próbował/a sięgnąć czubkami palców jak najdalej w przestrzeń – wyobraź sobie, że twój ruch nie kończy się tam, gdzie twoje dłonie, ale płynie dalej w przestrzeń emanując i wysyłając energię przez opuszki palców. Następnie ściągnij energię z powrotem do siebie i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz czynność kilkakrotnie w każdym z kierunków w jakości staccato (szybko, ostro, z wyobrażeniem piorunu, oraz z krótkim zatrzymaniem, gdy sięgniesz maksimum ruchu fizycznego), a następnie w jakości legato (płynnie, bez zatrzymań, z wyobrażeniem płynącej nieustannie wody). Pamiętaj, żeby połączyć działanie fizyczne z oddechem. Zarejestruj różnicę w odczuciach przy jakości staccato i jakości legato zarówno odczuciach cielesnych, jak i wewnętrznych.

Staccato-legato jest ćwiczeniem, które pozwala obudzić świadomość istnienia kierunków, a także tempa (kolejnego narzędzia techniki Czechowa, którego nie będę jednak opisywał w niniejszej pracy). Dodatkowym atutem tego ćwiczenia jest to, że pomaga nam ono zbalansować się wewnętrznie, pomagając odnaleźć na nowo siebie w relacji do przestrzeni. Zdarza nam się przecież, że biegniemy na próbę po drodze załatwiając różne nieartystyczne sprawy i wbiegamy na salę prób ciągle wypełnieni tymi różnymi aktywnościami, z myślami rozbieganymi jak gdyby w różnych kierunkach. Ideą tego

¹⁴³ Ibidem.

ćwiczenia jest znalezienie własnej osi wertykalnej i obecności ciała w przestrzeni.

Nasze życie wewnętrzne syntetyzuje się do ruchu w różnych kierunkach. Jak mówi Ted Pugh wystarczy zauważyć, że gdy tylko coś w przestrzeni nas zacieka, to jakaś część nas momentalnie biegnie w przód, do przestrzeni przed nami (*front space*). Z kolei gdy się zamyślimy, część nas zapada się w dół, do przestrzeni pod nami (*down space*), a gdy próbujemy sobie przypomnieć coś z naszej przeszłości zazwyczaj kierujemy się do przestrzeni z tyłu (*back space*). Te różnice w zmianach kierunków możemy zauważyć obserwując siebie samego lub innych ludzi (czasami są to zmiany, które możemy zauważyć na poziomie fizycznym jako faktyczną zmianę ustawienia ciała lub części ciała, a czasami te zmiany możemy wyłącznie odczuć). Kierunki są więc wektorami wewnętrznych procesów – ruchu odbywającego się wewnątrz nas i dlatego pełnią tak ważną funkcję w rozumieniu tej techniki.

These directions are forever corresponding with human interactions. They are connected to all the sensations, and to all the actions actors involve themselves with. Awareness of direction is an easy and valuable lesson to learn. It forms and informs the performance. Kierunki od zawsze korespondują z ludzkimi interakcjami. Są one powiązane ze wszystkimi odczuciami fizycznymi i ze wszystkimi działaniami, w które angażują się aktorzy. Świadomość kierunku jest łatwą i cenną lekcją do nauczenia; formując i informując to, co wykonujemy.¹⁴⁴

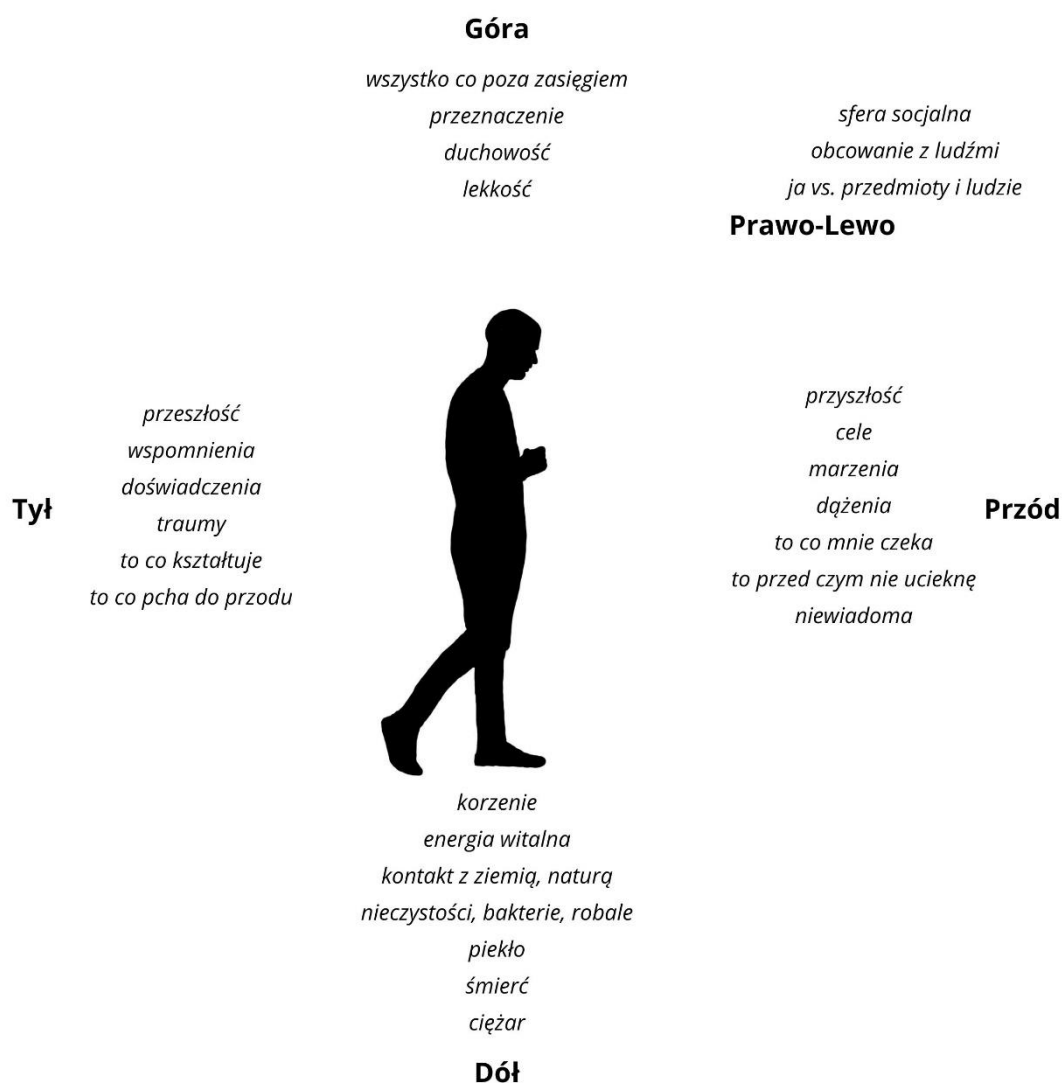
Lenard Petit

Ted Pugh zwykł zawsze powtarzać, że aby zrozumieć psychofizyczność techniki Czechowa wystarczy wyprostować swój kręgosłup (kierunek góra) lub zgarbić się, czy zapaść w fotelu (kierunek dół) – ponieważ równocześnie z wykonaniem tego ruchu część naszej psychiki aktywuje się lub zapada razem z wykonaniem ruchu. Innym przykładem pracy z kierunkami może być użycie wzroku – co jeśli cały czas będziesz patrzył w podłogę? Zapewne od razu przypominają nam się nieśmiałe osoby, które właśnie taki mają kierunek – w dół i do tyłu. A co jeśli rozmawiając z kimś zamiast patrzeć mu w oczy będziesz nieustannie patrzył mu na środek czoła? Jak silne odczucia u obu rozmówców może wywołać skrupulatne zrealizowanie tego zadania w trakcie rozmowy z drugą osobą!

¹⁴⁴ Ibidem s. 22.

Kierunki mogą mieć warunkujący wpływ na nasze odczucia i naszą psychikę stając się banalnie prostym środkiem, za pomocą którego zaczniemy budować naszą postać. Kierunki są także przykładem tego, jak technika Czechowa może usprawnić komunikację pomiędzy aktorem a reżyserem – niejednokrotnie w trakcie prób do spektaklu „Ferdynand” (proces powstawania którego opisuję w Części IV) mogłem za pomocą krótkiej wskazówki zmienić intencje moim aktorom mówiąc – „twoja postać jest obecnie we *front space* – zmień ją proszę na *backspace*” – komunikat i narzędzie jest na tyle proste i zrozumiałe, że w bardzo krótkim czasie mogłem uzyskać oczekiwaną zmianę.

Poniższa grafika obrazuje przykładowe asocjacje wywoływane przez poszczególne kierunki:



Graf. 2 – Kierunki i stojące za nimi asocjacje¹⁴⁵

¹⁴⁵ Autor grafiki – J. Margosiak (data. 20.01.2023).

Space filled with possibility is a powerful ally to the actor. Chekhov tells us the surrounding space is just asking to be engaged. *Przestrzeń wypełniona możliwościami jest potężnym sprzymierzeńcem aktora. Czechow przekonuje nas, że otaczająca nas przestrzeń aż prosi, żebyśmy weszli z nią w interakcję.*¹⁴⁶

Lenard Petit

¹⁴⁶ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s. 22.

3. *Centra*

Czechow obserwując siebie i innych zauważył, że jako ludzie o określonych typach psychologicznych, mamy jakąś jedną część ciała bardziej aktywną niż inne. Ten jeden rejon ciała, który jest bardziej aktywny, nazwał centrum. Zdarza nam się spotkać osobę, która nadmiernie i nerwowo gestykułuje i przez cały czas próbuje coś przekazać, wyrazić swoimi rękami – Czechow powiedziałby: “Aha! To jest centrum tej postaci”.

Centrum określa lokalizację w ciele oraz rodzaj jakości (*quality*), która wypełnia ten rejon ciała. Ktoś kto się wymądrza, mógłby mieć centrum na czubku nosa, ktoś zmęczony lub zrezygnowany centrum w stopach, a ktoś podziwiający wewnątrz pięknej katedry centrum w oczach. Możliwe jest również, że centrum znajduje się poza ciałem np. nad głową lub, że centrum porusza się np. krąży wokół głowy. Centrum to rejon, wokół którego postać jest scentralizowana; to miejsce, z którego postać czerpie swoją energię i punkt, z którego wychodzą impulsy działań postaci. Znalezienie centrum postaci pomaga aktorowi odkryć i ucieleśnić cechy charakterystycznej postaci oraz transformować się w nią.

- *Trzy Centra (centra fizyczne)*

Czechow określił Trzy Centra, które mają szczególne znaczenie dla aktora:

- „**Centrum Woli**” (*willing center*);

- „**Centrum Odczuwania**” (*feeling center*) lub inaczej, „**Centrum Idealne**” (*ideal center*);

- „**Centrum Myślenia**” (*thinking center*);

Każdemu centrum przyporządkowana jest konkretna lokalizacja w ciele – odpowiednio: brzuch, klatka piersiowa i głowa. Tym trzem centrom, jak sugerują nazwy, odpowiadają pewne funkcje życiowe.

We as creatures are capable of three clear functions and it is the interplay of these three things that make up a life. As humans we are very proud of the fact that we can *My, jako stworzenia, jesteśmy zdolni do trzech wyraźnych funkcji i to właśnie współgranie tych trzech rzeczy tworzy życie. Jako ludzie jesteśmy bardzo dumni z tego,*

think, it is our domain, and it can be viewed as a function. We also have the ability to feel, and our feelings often rise up in us as a result of our thoughts. The next function is action, doing, expressions of will power. These can also lead to feelings, which in turn can excite more thoughts, which could then cause more actions or feelings and then again more actions and then some thought, and so forth.

że potrafimy myśleć, to jest naszą domeną, którą możemy postrzegać jako funkcję. Posiadamy również zdolność do odczuwania, a nasze uczucia często powstają jako rezultat naszych myśli. Następną funkcją jest działanie, wykonywanie czynności – przejawy siły woli. One także mogą wzbudzić uczucia, które w zamian są w stanie pobudzić więcej myśli, a te następnie mogą spowodować więcej działań lub uczuć, następnie znowu więcej działań, i potem kolejne myśli, i tak bez końca.

This view is limiting in its scope, but at the same time includes all possibilities. These three functions become wonderful containers to put the material of the play into (...).

Powyższy sposób rozważania jest ograniczający w swoim zakresie, ale jednocześnie obejmuje wszystkie możliwości. Te trzy funkcje stają się wspaniałymi kontenerami, w które można włożyć materiał sztuki (...).¹⁴⁷

Lenard Petit

Trzy Centra są narzędziem, dzięki któremu możemy rozpoznać, która z tych funkcji jest nam osobiście najbliższa, w której najczęściej operujemy jako jednostka. Określenie swojego centrum, a także centrum postaci pozwoli nam wychwycić różnice pomiędzy nami a postacią oraz będzie sposobem na ucieleśnienie tych różnic. Nawet jeśli postać posiada to samo centrum co aktor, to jednak można zidentyfikować różnice w sposobie (czyli *jakości*) myślenia, odczuwania, czy w tym co robimy, jakie działania podejmujemy.

- Centrum Woli

Przenieś całą swoją uwagę do brzucha w okolice pępka. Wyobraź sobie, że masz tam

¹⁴⁷ Ibidem s. 24.

centrum, które wypełnia kula ognia, a ciepło z tego centrum rozprzestrzenia się do całego twojego ciała. Poczuj jak ciepło płynie w dół do twoich nóg i stóp dając ci energię do poruszania się. Zaczynaj przemieszczać się po sali w różnych tempach – każdy twój ruch zaczyna się właśnie z tego punktu w ciele, a wszystko co robisz ma zwierzęcą siłę i energię. Wykonuj ruchy całego ciała tak jak to robi dzikie zwierzę – gotowe w każdej chwili zaatakować, zmienić kierunek, uciec, obronić się itd. Postaraj się naprawdę uruchomić całe ciało do tej aktywności, żeby lepiej odczuć działanie tego centrum. Gdy poczujesz aktywność centrum w brzuchu, zmniejsz intensywność ruchu zewnętrznego, utrzymując go wewnątrz i zacznij wykonywać codzienne czynności nie tracąc kontaktu ze swoim centrum, a następnie spróbuj wypowiedzieć jedno słowo lub zdanie, czy też wejść w krótką interakcję z inną osobą.

Centrum w brzuchu jest bardzo mocno powiązane z naszymi biologicznymi potrzebami – jedzeniem, trawieniem, zamienianiem pożywienia w energię i korzystaniem z tej energii do wykonywania różnych działań życiowych, czy z seksualnością, dlatego nazwane zostało – Centrum Woli – centrum to, jest punktem wyjścia dla woli przetrwania, zaspokajania potrzeb, czy determinacji do podejmowania działań związanych z tymi potrzebami – jest zwierzęcą energią w człowieku. Centrum w brzuchu połączone jest z dolną częścią ciała – miednicą i nogami, bo jak mówi Czechow:

*legs “move the human body through space, nogi „niosą ludzkie ciało w przestrzeń according to man’s ideas and feelings”. zgodnie z myślami, czy uczuciami człowieka”.*¹⁴⁸

Michał Czechow

Postać z aktywnym centrum w brzuchu może być zatem osobą silnie stąpającą po ziemi, która wie, czego chce, jest bardzo mocno zmotywowana i odważna. Determinacja i siła płynąca z tego centrum może przerodzić się w agresję. Z kolei postać ze słabym centrum w brzuchu, w którym zamiast ognia jest na przykład woda może mieć problem z decyzywnością, nie wiedzieć dokąd zmierza w życiu, być poddaną woli innych osób, niepewną siebie, czy nie mieć siły i bać się zainicjowania jakichkolwiek autonomicznych

¹⁴⁸ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov’s Acting Technique: A Practitioner’s Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 222, za: Michael Chekhov, *On the Technique of Acting*, HarperCollins, New York 1991, s. 53.

działań.

- Centrum Myślenia

Przenieś całą swoją uwagę do centrum w głowie. Wyobraź sobie, że głowa jest twoim centrum dowodzenia, które za względu na to, że jest najwyższym punktem w twoim ciele daje ci najlepszą możliwość obserwowania przestrzeni dookoła. Wyobraź sobie, że twoja głowa jest wypełniona światłem, dzięki któremu dostrzegasz wszystko dużo wyraźniej. Zaczynij poruszać się po przestrzeni nie tracąc kontaktu z centrum w głowie – użyj go, żeby jeszcze wyraźniej zobaczyć miejsce, w którym się znajdujesz zauważając jak najwięcej detali. Pamiętaj, żeby w trakcie tej eksploracji być aktywnym w całym ciele i postaraj się znaleźć ekscytację z tego prostego zadania. Gdy poczujesz aktywność tego centrum zacznij wykonywać codzienne czynności nie tracąc kontaktu z tym centrum, a następnie spróbuj wypowiedzieć jedno słowo lub zdanie, czy też wejść w krótką interakcję z inną osobą.

Centrum w głowie jest związane z wyższymi funkcjami – procesami postrzegania, przetwarzania bodźców, myślenia, analizowania, formułowania sądów, wyobrażania, czy wręcz kreowania – wymyślenia i konstruowania wizji przyszłości.

Postać z aktywnym centrum w głowie może być osobą spostrzegawczą, dociekliwą, elokwentną lub nadmiernie analizującą, ciągle pogrążoną w myślach i zamkniętą w swojej własnej głowie. Z kolei jeśli centrum w głowie wypełnione byłoby inną jakością na przykład pustką, otchłanią – postać mogłaby być osobą zagubioną, nieobecną w przestrzeni, która ma problem ze skupieniem uwagi na czymkolwiek, bezmyślną lub otyłą.

You must further stimulate it [centers] by Musisz w dalszym ciągu stymulować je investigating it with various desired [centra] poprzez badanie ich w połączeniu qualities. For a wise man, let us say, you z różnymi upragnionymi jakościami. would imagine a center in your head as big, Powiedzmy, dla postaci mędrca, mógłbyś shining and radiating, whereas for a wyobrazić sobie wielkie, lśniące stupid, fanatic or narrow-minded type of i emanujące centrum w głowie, z kolei dla person you would imagine a small, tense człowieka głupiego, fanatycznego, and hard center. o ograniczonych horyzontach mógłbyś sobie wyobrazić małe, napięte i twarde

- Centrum Odczuwania

Przenieś całą swoją uwagę kilka centymetrów w głąb do środka klatki piersiowej. Wyobraź sobie, że ciepło i ogień z brzucha kieruje się w górę, a światło z głowy w dół i obie te jakości spotykają się w centrum w klatce piersiowej emanując i wypełniając ją. Poczuj jak pogłębia się twój oddech, a klatka piersiowa otwiera się pod wpływem tego wyobrażenia i daje ci zdolność odczuwania – zarówno siebie samego, swoich emocji, jak również odczuwania tego, co znajduje się wokół ciebie. Klatka piersiowa jest centrum, poprzez które spotykasz się ze światem – zyskujesz zdolność wysyłania i odbierania. Pozwól ciału spontanicznie reagować na pojawiające się impulsy. Gdy poczujesz aktywność tego centrum zacznij wykonywać codzienne czynności nie tracąc kontaktu z tym centrum, a następnie spróbuj wypowiedzieć jedno słowo lub zdanie, czy też wejść w krótką interakcję z inną osobą.

To centrum nazywane jest przez Czechowa Idealnym Centrum aktora, ponieważ to właśnie na zdolności odczuwania i wywoływania emocji w dużej mierze opiera się zawód aktora. Uwrażliwienie tego rejonu w ciele pozwala poczuć głębsze, bardzo delikatne pokłady siebie samego oraz własnego człowieczeństwa.

Zaktywowanie tego centrum zmienia receptywność całego ciała – postać z centrum w klatce piersiowej mogłaby więc być osobą bardzo empatyczną, skora do pomagania innym, wrażliwą, czy nawet przewrażliwioną. Gdy jednak zmienimy jakość tego centrum np. na twardy kamień, to postać może stać się nie emocjonalna, niewzruszona, obojętnie patrząca na cudzą krzywdę.

Już wyłącznie te Trzy Centra pokazują ogromne możliwości konstruowania charakterów w bardzo nieskomplikowany sposób, czyli poprzez określenie lokalizacji w ciele oraz zaaplikowanie do niej określonej jakości.

¹⁴⁹ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 81.

- Centrum Wyobrażone

Jak mówi Fern Sloan, Trzy Centra tym różnią się od Centrów Wyobrażonych, że jako centra fizyczne mają swoją faktyczną lokalizację, rozpoznajemy ich poszczególne funkcje i, obiektywnie rzecz ujmując, każdy człowiek je posiada aktywne w różnym stopniu. Zastosowanie wyobrażeń typu „ogień w brzuchu”, służy temu, by lepiej się z danym centrum fizycznym skontaktować, zaktywować je lub nadać mu jakość charakterystyczną dla postaci. Natomiast Centra Wyobrażone mogą, ale nie muszą posiadać fizycznej lokalizacji w ciele (mogą być również poza ciałem) oraz ich jakość może być bardzo abstrakcyjnym wyobrażeniem, a efekt, który wywołają bardziej zindywidualizowany w zależności od tego jaka osoba je wykona.

Ilość Centrów Wyobrażonych jest nieskończona – to my sami i nasz intelekt będą nas ograniczać, aby nie pozwolić wyobraźni zabrać nas w jakąś przygodę. Postać, którą mamy do zagrania będzie inna, będzie inaczej się zachowywać w zależności od tego, gdzie to centrum ulokujemy i jakie ono będzie, jak je sobie wyobrazimy (jaką będzie miało jakość). Znalezienie w pracy nad rolą centrum postaci pomaga aktorowi m.in. uchwycić cechy charakterystyczne postaci oraz na głębszym poziomie to, co determinuje jej działaniami. W szukaniu centrum postaci ważną rolę pełni wyobraźnia i intuicja.

W swoich notatkach z pierwszego kursu techniki Czechowa w USA po pracy z Wyobrażonymi Centrami zapisałem zdanie, które brzmi dość śmiesznie – „nikt ci nie powie, jak powinieneś odczuwać centrum w kolanach z jakością oleju”. W tym jednym zdaniu znajduje się jednak sedno pracy z wyobrażeniami – po pierwsze, nie ma złego sposobu odczuwania wyobrażeń, ponieważ ta praca jest bardzo indywidualna. Tylko ja, jako osoba pracująca z danym wyobrażeniem, mogę wiedzieć, czy naprawdę jestem skupiony i mam w głowie dany obraz oraz to, co on konkretnie we mnie uruchomi – dla kogoś innego, to samo wyobrażenie może przynieść zupełnie inny efekt. Oznaką skuteczności centrum, czy w ogóle jakiegokolwiek innego narzędzia z techniki Czechowa jest to, czy nas inspiruje, aktywuje, pobudza nasze odczucia fizyczne, emocje i naszą chęć do działania.

Wymienię kilka rodzajów Centrum Wyobrażonego, które mogą okazać się inspirujące i służyć jako przykład pracy z wyobraźnią:

- Czechow podaje pisze o malutkim twardym centrum ulokowanym na czubku nosa, które może sprawić, że staniesz się dociekliwy, wścibski, czy nawet zarozumiały;¹⁵⁰
- Innym centrum, które proponuje Czechow jest wyobrażenie dużego, ciężkiego, niechlujnego centrum ulokowanego w kroku, które może uruchomić tchórzliwą, niezbyt szczerą i dziwaczną postać;¹⁵¹
- Amerykański aktor Anthony Quinn, który uczył się od Czechowa w Hollywood proponuje, że postać Otella może mieć swoje centrum w prawej ręce jako ktoś, kto ma zdolność do zabijania;¹⁵²
- Joanna Merlin podaje przykład młodego aktora grającego Trieplewa w „Mewie”, który zaobserwował, że jego postać ciągle czuje się chora, dlatego jako centrum wybrał brzuch z obrazem płodu – nosząc siebie samego jako nieurodzone dziecko, które utknęło w kanałach rodnych i dusi się w nich;¹⁵³
- Przykładem centrum poza ciałem może być to, które Czechow proponuje dla Don Kichota – małe, pełne mocy centrum, które ciągle wiruje i promieniuje ponad głową bohatera;¹⁵⁴
- Dominika Handzlik do zagrania postaci, która wpadła w depresję użyła centrum, które doradził jej nauczyciel techniki Czechowa Lenard Petit i było nim centrum w klatce piersiowej z dziurą w sercu;¹⁵⁵
- W spektaklu „Jezus Maria, Uchodźca!” grając postać prezentera programu telewizyjnego, który poważny problem kryzysu migracyjnego musiał przedstawić w rozrywkowej formie umieściłem swoje centrum w ustach z jakością emanowania, które pozwoliło mi mówić wszystko to, co chce usłyszeć moja publiczność z uśmiechem lub cynizmem na twarzy.

Możliwości jakie daje zabawa z Centrami jest bardzo wiele – jak chociażby zmiana jednego centrum na inne, zmiana jakości w obrębie tego samego centrum, zniknięcie centrum (postać staje się zagubiona) itd. Wybór, którego dokonamy jako aktorzy powinien być jednak ze świadomością, że centrum musi być kompatybilne z rolą, którą mamy do

¹⁵⁰ Ibidem s. 81.

¹⁵¹ Ibidem.

¹⁵² Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 226.

¹⁵³ Ibidem s. 229.

¹⁵⁴ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 82.

¹⁵⁵ Dominika Handzlik (wywiad przepr. J. Margosiak), platforma Zoom, dn. 07.05.2023.

zagrania.

I can see the center in this or that particular person or character my way and the other will see his way. It is a creative work. There are no mathematical or logical approaches to it. (...) Take it just as simply as it is. Enjoy, play with it – like a child would play with its ball, ok?

Ja mogę zobaczyć centrum w tej albo innej konkretnej osobie lub postaci na mój sposób, a ktoś inny zobaczy je na swój sposób. To jest twórcza praca. Nie ma w niej matematycznych czy logicznych reguł. (...) Przyjmij ją tak prostą, jaką jest. Miej przyjemność, baw się tym – jak dziecko bawiłoby się piłką, ok?¹⁵⁶

Michał Czechow

¹⁵⁶ Michael Chekhov, *On Theatre and the Art of Acting: The Five-Hour Master Class 4 CDs and Booklet*, (tł. J. Margosiak), Applause, USA 2004.

4. Wyobrażone Ciało

Założeniem pracy z Wyobrażonym Ciałem jest to, że ciało postaci zawsze różni się od ciała aktora.¹⁵⁷ Lenard Petit proponuje poniższe ćwiczenie, które w przystępny sposób pozwala poczuć efekt działania Wyobrażonego Ciała.¹⁵⁸

Zroluj swój kręgosłup w dół tak, jakbyś chciał/a dotknąć dłońmi stóp. Rozluźnij ciało w tej pozycji i pozwól oddechowi zmiękczyć ciało. Po chwili zacznij się powoli rolować do góry, ale w trakcie gdy to robisz wyobraź sobie, że w momencie gdy znajdziesz się w pozycji stojącej będziesz mieć trzy metry wysokości. Jak tylko znajdziesz się w pozycji stojącej zarejestruj odczucia, po czym zacznij poruszać się po przestrzeni. Spróbuj wykonać różne czynności: usiądź na krześle, podnieś jakiś przedmiot, napij się wody doświadczając na różne sposoby swojego nowego ciała, które ma teraz trzy metry wysokości.

Po pewnym czasie zroluj swój kręgosłup ponownie w dół i zrelaksuj się. Po chwili wyroluj kręgosłup do pozycji stojącej, ale tym razem wyobrażając sobie, że twoje całe ciało ma jedynie metr wysokości. Zarejestruj odczucia, które powoduje wyobrażenie. Wykonaj te same czynności, które wykonywałeś/aś wcześniej, zaobserwuj różnicę w poczuciu ciała, które miałeś/aś przed chwilą (gdy ciało było trzy metrowe) i jak bardzo te dwa poczucia różnią się od tego, jak doświadczasz swojego ciała na co dzień.

You are going to imagine that in the same space you occupy with your own, real body there exists another body – the imaginary body of your character, which you have just created in your mind. Wyobrazisz sobie, że w tej samej przestrzeni, którą okupujesz własnym, realnym ciałem, istnieje inne ciało – wyobrażone ciało twojej postaci, które właśnie stworzyłeś w swojej wyobraźni.¹⁵⁹

Eksplorując Wyobrażone Ciało możemy skupić się na zmianie całego ciała lub tylko jakiejś jego części, detalu.

Innymi przykładami Wyobrażonego Ciała może być:

- bardzo szczupłe ciało;

¹⁵⁷ Szczegółowo ideę transformacji opisywałem w rozdziale *Transformacja* w Części II.

¹⁵⁸ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s. 77-78.

¹⁵⁹ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 78.

- dużo grubsze ciało;
- szyja, która jest malutka jak u dziecka lub ogromna jak u byka;
- uszy jak u słonia;
- grube ręce i krótkie palce;
- bardzo długie nogi;
- bardzo małe stopy;

Możesz spróbować powyższych wyobrażeń lub stworzyć swoje własne. W pracy z Wyobrażonym Ciałem nie chodzi o groteskowe przyjęcie formy innego ciała lub pantomimiczne naśladowanie, ale poczucie *jak fizjologia konkretnego ciała posiada szczególny rodzaj psychologicznego rezonansu*.¹⁶⁰

*Each time try to obey as it were to this body. Za każdym razem postaraj się, jak gdyby, (...) What happens within you? What być posłusznym temu ciału. (...) Co się happens with your psychology and even będzie działo w tobie? Co się stanie z twoją with your physical body if you trust this psychiką, a nawet z twoim ciałem fizycznym, imaginary body into which you just stepped jeśli zaufasz temu wyobrażonemu ciału, in? w które właśnie wstąpiłeś?*¹⁶¹

Michaił Czechow

- Szukanie Wyobrazonego Ciała postaci

Czechow radzi, aby już na etapie pierwszego czytania scenariusza zwracać uwagę na wyobrażenia postaci, które zazwyczaj mimowolnie się pojawiają w naszym umyśle. W trakcie prób powinniśmy w dalszym ciągu wizualizować sobie postać i udoskonalać jej Wyobrażone Ciało.

Usiądź na krześle i zamknij oczy. Przywołaj w swojej wyobraźni postać, którą masz

¹⁶⁰ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 208.

¹⁶¹ Michael Chekhov, *On Theatre and the Art of Acting: The Five-Hour Master Class 4 CDs and Booklet*, (tł. J. Margosiak), Applause, USA 2004.

zagrać. Zobacz jak wygląda jej ciało – jaką ma posturę, formę, w jakiej znajduje się pozycji, jakie jakości dostrzegasz w jej ciele i co znajduje się w jej otoczeniu? Po chwili spróbuj wykonać zoom obrazu i przyjrzeć się detalom: jak wygląda jej twarz, usta, oczy, dłonie, jak jest ubrana itd. Podążaj za niezależnym życiem wyobrażenia – być może zobaczysz jak postać się porusza, co robi lub jak mówi. Jeśli czujesz, że jesteś w stanie utrzymać obraz w swoim skupieniu, możesz zacząć zadawać mu pytania: Czy możesz pokazać mi jak chodzisz? Pokaż mi przedmiot, który jest dla ciebie najważniejszy. Zdradzisz mi swój największy sekret?

Gdy stwierdzisz, że wyobrażenia dały ci wystarczającą ilość nowych informacji wyobraź sobie, że zbliżasz się do obrazu swojej postaci i w pewnym momencie wchodzisz w jej ciało. Poczuj ciało postaci od środka – jak to jest oddychać w jej ciele, czuć jej kości, mięśnie i skórę? Powoli otwórz oczy i poczuj jak patrzy się na świat jej oczami? Rozpocznij eksplorowanie Wyobrażonego Ciała postaci w działaniach – zacznij chodzić tak jak postać, wykonywać te gesty i czynności, które wykonuje postać. Słuchaj wewnętrznych myśli, uczuć i pragnień, które ma postać. Pozostań cały czas w kontakcie z wyobrażeniem, słuchaj go, pozwalaj mu się prowadzić. Na tę eksplorację możesz poświęcić nawet kilkadziesiąt minut. Na koniec pożegnaj się ze swoją postacią i rozluźnij wyobrażenie.

W trakcie podobnej wizualizacji nie oczekuj, że od razu zobaczysz wszystkie szczegóły swojej postaci i okryjesz jej intencje. Dopracowywanie Wyobrażonego Ciała to proces, któremu należy poświęcić dużo czasu i jak mówi Czechow – nie śpieszyć się z użyciem Wyobrażonego Ciała, gdy jest ono jeszcze niegotowe i niedojrzałe.

When working this way with the character Pracując w ten sposób z postacią, którą you are going to play on the stage, you zamierzasz zagrać na scenie, możesz na might, to begin with, choose only one początek wybrać tylko jedną cechę ze feature from all that stand before your inner wszystkich, które pojawią się w twoim vision. By doing so you will never wyobrażeniu. W ten sposób nigdy nie experience the shock (which actors know doświadczysz szoku (który aktorzy znają aż only too well!) that comes of trying to za dobrze!), jaki towarzyszy próbie incorporate the whole image at once, in one ucieleśnienia całego wyobrażenia na raz, greedy gulp. It is this struggling shock that jednym łapczywym łykiem. To właśnie ten often forces you to abandon imaginative szok często zmusza cię do porzucenia efforts and relapse into clichés and old, wysiłków pracy z wyobraźnią i powrotu do

worn-out theatrical habits. You know that your body, voice and whole psychological make-up are not always able to adjust themselves to your vision on short notice. Going over your image bit by bit, you avoid this difficulty. *klisz i starych, zużytych teatralnych nawyków. Wiesz, że twoje ciało, głos i sposób myślenia nie zawsze są w stanie dostosować się do twojej wizji w krótkim czasie. Pracując ze swoim wyobrażeniem kawałek po kawałku, unikasz tej przeszkody.*¹⁶²

Michaił Czechow

Niecierpliwość, przed którą przestrzega w tym przypadku Czechow, może spowodować także, że nie będziemy mieli wystarczającej siły woli i skupienia, żeby wykorzystać Wyobrażone Ciało w akcji scenicznej, czy w połączeniu z tekstem. Z tego względu praca z Wyobrażonym Ciałem powinna być stopniowa i systematyczna. W trakcie wchodzenia w Wyobrażone Ciało – nie staraj się od razu zagrać całej sceny albo powiedzieć długiego monologu – w pierwszej kolejności skup się na odczuciach fizycznych płynących z wyobrażenia, a dopiero po jakimś czasie spróbuj wypowiedzieć jedno słowo lub zdanie, żeby przetestować głos postaci.

Relay on your imaginary body and it will transform you into the character easily and with great artistic pleasure which you will feel. You will be satisfied that something within you meaning this imaginary body does this work for you and you only enjoy the result of it. Make a series of experiments with different imaginary bodies and perhaps you will start loving it and then you will see how useful, how practical and practicable this body might be in our professional work. *Polegaj na swoim Wyobrażonym Ciele, a ono transformuje cię w daną postać łatwo i z wielką artystyczną przyjemnością, którą będziesz mógł odczuwać. Będziesz mieć satysfakcję, że coś w tobie, czyli to Wyobrażone Ciało, wykonuje pracę za ciebie, a ty tylko cieszysz się jej rezultatem. Wykonaj serię eksperymentów z różnymi Wyobrażonymi Ciałami, a być może zaczniesz je kochać i wtedy zobaczysz, jak przydatne, jak praktyczne i możliwe do zaaplikowania to Ciało może być w naszej*

¹⁶² Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 32.

*pracy zawodowej.*¹⁶³

Michał Czechow

¹⁶³ Michael Chekhov, *On Theatre and the Art of Acting: The Five-Hour Master Class 4 CDs and Booklet*, (tł. J. Margosiak), Applause, USA 2004.

5. Gest Psychologiczny

„Gest Psychologiczny” (*psychological gesture*, w skrócie „PG”) jest jednym z najczęściej przytaczanych narzędzi techniki Czechowa, ale jednocześnie najbardziej złożonymi, wokół którego powstało wiele nieporozumień. Definicją, która najbardziej przypadła mi do gustu, jest że PG to „ufizycznione” pragnienie postaci. Jednak ta definicja wymaga rozszerzenia.

Pierwsze inspiracje do opracowania Gestu Psychologicznego sięgają jeszcze okresu pracy Czechowa w Pierwszym Studiu Moskiewskiego Teatru Artystycznego, gdzie w trakcie prób do Eryka XIV reżyserowanego przez Wachtangowa, wspólnie z reżyserem Czechow znalazł coś, co przypominało PG. Zarówno Czechow jak i Wachtangow intuicyjnie zmierzali do pracy z archetypem i gestem. Wachtangow poprosił Czechowa, żeby ten wyobraził sobie okrąg na podłodze, z którego chce wyjść, ale nie może się wydostać. Dzięki temu zadaniu udało im się uchwycić istotę postaci Eryka XIV.

Na przykładzie tego elementu techniki można zobaczyć podobieństwo myśli między Stanisławskim a Czechowem. Jak stwierdza Czechow, cel nadrzędny to jedno z bardziej genialnych narzędzi wynalezionych przez Stanisławskiego, ponieważ jego zrozumienie pozwala aktorowi odnaleźć rdzeń sztuki i granej roli.

Stanislavsky further said that the objective is what the character (not the actor) wishes, wants, desires; it is its goal, aim. *Stanisławski mówił, że cel jest tym, czego postać (nie aktor) pragnie, pożąda; co jest jej celem, dążeniem.*¹⁶⁴

Michaił Czechow

A następnie tłumaczy:

*In order to name the objective, to fix it in words, Stanislavsky suggested the following formula: “I want or I wish to **do** so and so...” and then follows the verb expressing the desire, the aim, the goal of the character.* *Aby nazwać cel, określić go słowami Stanisławski zasugerował następującą formułę: „Chcę lub pragnę **zrobić** to i to...” – po czym następuje czasownik wyrażający to pragnienie, dążenie, cel postaci. Chcę **przekonać** kogoś, chcę się **pozbyć** czegoś,*

¹⁶⁴ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 139.

wish to **understand**, I wish to **dominate**, and like that. *pragnę zrozumieć, pragnę zdominować, i tym podobne.*

Never use feelings and emotions while defining your objectives – such as I want to **love** or I wish to **feel sad** – because feelings and emotions cannot be **done**. Either you love or feel sad, or you don't. The true objective is based upon your (your character's) **will**. The feelings and emotions, naturally, accompany your objective. *Nigdy nie używaj uczuć lub emocji podczas definiowania swojego celu – takich jak: chcę **kochać** lub chcę **czuć smutek** – ponieważ uczucia i emocje nie mogą być **wykonane**. Albo kochasz, czy też czujesz smutek, albo nie. Prawdziwy cel jest oparty na twojej (twojej postaci) **woli**. Uczucia i emocje w sposób naturalny towarzyszą celowi.¹⁶⁵*

Michaił Czechow

Idea ta została przez Czechowa rozwinięta sprowadzając cel (*objective*) do poziomu akcji, działania fizycznego zamkniętego w formie gestu fizycznego.

Action has to be approached through the realm of the will and this is centred low in the body. Unfortunately, student actors are often led to it by way of the intellect and that is centred quite high in the body. This thinking causes some difficulty, some faltering and floundering. Action is not the character's thinking, it is the will of the character taking on a form. Clearly action is about doing and not about thinking. *Do działania trzeba podejść poprzez sferę woli, a ta jest skupiona w dolnej części ciała. Niestety, studenci aktorstwa są często prowadzeni do niego drogą intelektu, a ten jest skupiony dość wysoko w ciele. Myślenie prowadzi tu do pewnych trudności, niedomagania i błędzenia. Działanie nie jest tym, co postać myśli; jest wolą postaci, która przyjmuje jakąś formę. Niewątpliwie działanie polega na robieniu, a nie na myśleniu.¹⁶⁶*

Lenard Petit

Jeśli celem postaci jest *przekonać kogoś*, to jak mówi Czechow, intelektualnie jest to zrozumiałe, ale aktor może nadal być bierny wobec tego intelektualnego zadania. Natomiast

¹⁶⁵ Ibidem s. 140.

¹⁶⁶ Lenard Petit, *The Michael Chekhov Handbook*, (tł. J. Margosiak), Routledge, USA/Kanada 2010, s. 48.

Gest Psychologiczny aktywuje naszą wolę i chęć działania będąc absolutnym polem wolności do wyrażenia danego celu.¹⁶⁷

In the qualities and sensations we found the key to the treasury of our feelings. But is there such a key to our will power? Yes, and we find it in the movement (action, gesture).

W jakościach i wrażeniach fizycznych znaleźliśmy klucz do skarbcza naszych uczuć. Ale czy istnieje taki klucz do naszej siły woli? Tak, i znajdujemy go w ruchu (działaniu, geście).

(...) Further, you will discover that the kind of movement you make will give you will power a certain direction or inclination; that is, it will awaken and animate in you a definite desire, want or wish.

(...) Dalej, odkryjesz, że rodzaj ruchu, jaki wykonasz, nada twojej sile woli pewien kierunek lub inklinację; to znaczy, że obudzi i ożywi w tobie określone pragnienie, chęć lub życzenie.

So we may say that the strength of the movement stirs our will power in general; the kind of movement awakens in us a definite corresponding desire, and the quality of the same movement conjures up our feelings.

Możemy więc powiedzieć, że siła ruchu pobudza naszą siłę woli w ogóle; rodzaj ruchu budzi w nas określone odpowiadające mu pragnienie, a jakość tego samego ruchu wywołuje nasze uczucia.¹⁶⁸

Michaił Czechow

Zdecydowana część naszej bezpośredniej, komunikacji z otoczeniem odbywa się poprzez dłonie – już jako dzieci dotykamy przedmioty, badamy je, odkrywamy w ten sposób świat. Nasza komunikacja z innymi ludźmi również w dużej mierze odbywa się za pomocą języka gestów. Ponadto, jak przekonuje Czechow, w języku do opisanego różnych stanów psychologicznych także używamy wyrażań, które są oparte na gestach. Jednym z przykładów, który podaje jest – „wysnuwanie wniosku”, w którym to wyrażeniu zdradza się cały ruch wewnętrznego procesu, który musi się w nas wydarzyć, żeby „wysnuć wniosek”.¹⁶⁹

¹⁶⁷ Michael Chekhov, *Lessons for the professional actor*, (tł. J. Margosiak), PAJ, USA 1985, s. 108.

¹⁶⁸ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 63.

¹⁶⁹ Michael Chekhov, *Lessons for the professional actor*, (tł. J. Margosiak), PAJ, USA 1985, s. 107.

Innymi przykładami ukrytych w języku gestów mogą być związki frazeologiczne: „bić się z myślami”, „zagłębić się w problem”, „utrzymać emocje na wodzy”, „przychylić komuś nieba”, „balansować na krawędzi”, „cedzić słowa”, „ciągnąć za język”, „dać święty spokój”, „dostać małego rozumu”, „drzeć łacha”, „gryźć ziemię” „igrać ze śmiercią lub ogniem”, „wbijać kij w mrowisko”, „klepać biedę” „kłuć w oczy”, „wylać kubeł zimnej wody”, „lecieć z wywieszonym językiem”, „łamać sobie głowę”, „nakręcać spiralę”, „nawijać makaron na uszy”, „nie kiwnąć palcem” „oblać się rumieńcem”, „podciąć skrzydła”, „podnosić na duchu”, „posłać do diabła”, „przeciągać strunę”, „rozpychać się łokciami”, „rzucać kłody pod nogi”, „pękać ze śmiechu”, „pociągać za sznurki” itd.

Te wyrażenia nie tylko przy pomocy metafory, ale również dzięki zawartym w nich działaniach (gestach) oddziałują na naszą wyobraźnię, pozwalając nam momentalnie sobie wyobrazić aktywność stojącą za każdym z tych stanów psychologicznych. Lista podobnych związków frazeologicznych wyłącznie w języku polskim zawierających w sobie ziarno Gestu Psychologicznego jest ogromna.

(...) if you look at different persons in your daily life, you will see that each person has a psychological gesture, although the person does not know what it is. *(...) jeśli przyjrzyysz się różnym ludziom w codziennym życiu, to zauważysz, że każda osoba ma Gest Psychologiczny choć sama nie wie, co to jest.¹⁷⁰*

Michaił Czechow

Gesty możemy znaleźć wszędzie – również w naturze i w każdym żywym stworzeniu, a Czechow zachęcał swoich studentów, żeby wyczulili się na ich dostrzeżenie.

(...) Chekhov describes the gesture of a cypress tree as streaming upward compared with that of an oak which rises upward and sideways. The violet “peeps out of its surrounding leaves” whereas the tiger lily “thrusts out of the earth”. Chekhov believed that the kinds of movement he perceived in nature could teach us about the *(...) Czechow opisuje gest cyprysu jako wysyłanie strumienia w górę, a dębu jako wznoszenie do góry i na boki. Fiołek „wychyla się z otaczających go liści”, a lilia tygrysia „przepycha się przez ziemię”. Czechow uważał, że rodzaje ruchu, które dostrzegał w przyrodzie, mogą nas nauczyć kluczowych elementów*

¹⁷⁰ Ibidem s. 126.

key elements needed in our psychological gestures – “activity, direction, intensity, quality, time, space.” (za Sinead s.166) *potrzebnych w naszych Gestach Psychologicznych – „aktywności, kierunku, intensywności, jakości, czasu, przestrzeni.”¹⁷¹*

Sinéad Rushe

- Przykład budowania gestu

Powiedz “Nie, przestań!” i powtórz to zdanie kilkakrotnie pozwalając by twoje ręce w sposób organiczny wykonały gest jak gdyby chciały kogoś powstrzymać odpychając. Teraz zapomnij o wypowiedzianym zdaniu i skup się wyłącznie na geście. Użyj obu rąk do jego wykonania. Postaraj się go zamplifikować – tak aby stał się możliwie jak największy angażując zarówno całe twoje ciało jak i maksymalną ilość przestrzeni wokół ciała. Gest powinien być prosty i precyzyjny, ale wykonany z pełnym zaangażowaniem. W trakcie powtarzania określ formę gestu – z jego początkiem, środkiem i końcem (pamiętając, że gest nie jest pozycją, ale ruchem). Spróbuj wykonać gest z różną jakością (szybko, wolno, z determinacją, ostrożnie itd.) i zobacz jak ta zmiana wpływa na twoją intencję. Kontynuuj wykonywanie gestu aż znajdziesz jego najsilniejszą wersję. Nie zapomnij o zintegrowaniu oddechu z ruchem oraz rozluźnianiu nadmiernego napięcia w ciele.

Przy kolejnym powtórzeniu, w końcowej fazie gestu (gdy ruch fizyczny już się kończy) wyobraź sobie, że wykonujesz go w dalszym ciągu sięgając gestem jeszcze dalej, poza granicę ciała. Opuść ręce, ale utrzymaj gest wewnątrz siebie. Utrzymaj energię i intencję gestu i emanuj nią z całego ciała – niech gest wypełnia komórki twojego ciała, znajduje się w twoim oddechu oraz w oczach. Wykonaj w ten sposób kilka powtórzeń skupiając się na tym, aby jak najdłużej ruch zewnętrzny miał swoją kontynuację jako ruch wewnętrzny.

Wykonaj gest raz jeszcze, po czym opuść ręce i kontynuuj wykonywanie gestu wewnątrznie, emanuj nim. Przejdź się po przestrzeni, wykonaj drobne, codzienne czynności, zobacz jak gest oddziałuje na ciebie i czy może cię prowadzić w działaniach. Wypowiedz jedno lub dwa dowolne słowa, które przychodzą ci do głowy pozwalając, aby to poniekąd gest wypowiedział je za ciebie. Gdy zakończysz swoją eksplorację zostaw gest, z którym

¹⁷¹ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 166.

pracowałeś/aś i rozluźnij ciało.

Tak może wyglądać proces tworzenia Gestu Psychologicznego. W podobny sposób moglibyśmy zbudować inne gesty – przykładową listę gestów archetypowych zamieszczam poniżej.

The more you progress in this work, the more the PG reveals to you the entire character in condensed form, making you the possessor and master of its unchangeable core.

Im bardziej będziesz posuwać się naprzód w tej pracy, tym bardziej PG będzie odkrywał przed tobą całą postać w jej skondensowanej formie, czyniąc cię posiadaczem i mistrzem jej niezmiennego się rdzenia.¹⁷²

Michał Czechow

Lista wybranych gestów archetypowych:

- dawać;
- zabierać;
- pchać;
- rzucać;
- ciągnąć;
- otwierać;
- zamykać;
- przytulać;
- podnosić;
- miażdżyć;
- wyżywać;

¹⁷² Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 68.

- penetrować;

- uderzać;

- *Gest Psychologiczny a Gest Archetypowy*

There are two kinds of gestures. One we use both while acting on the stage and in everyday life – the natural and usual gesture. *Istnieją dwa rodzaje gestów. Jeden z nich używamy zarówno podczas grania na scenie oraz w naszym codziennym życiu – naturalny, zwyczajny gest.*

The other kind is what might be called the archetypal gesture, one which serves as an original model for all possible gestures of the same kind. The PG belongs to the second type. Everyday gestures are unable to stir our will because they are too limited, too weak and particularized. They do not occupy our whole body, psychology and soul, whereas the PG, as an archetype, takes possession of them entirely. *Drugi rodzaj jest tym, co moglibyśmy nazwać gestem archetypowym – taki, który służy jako oryginał wzorca dla wszystkich możliwych gestów tego samego typu. Codzienne gesty nie są w stanie pobudzić naszej woli, ponieważ są zbyt ograniczone, zbyt słabe i szczegółowe; nie obejmują one naszego całego ciała, psychiki i duszy, podczas gdy PG, jako archetyp, bierze je w posiadanie całkowicie.¹⁷³*

Michał Czechow

Gest Archetypowy – jest uniwersalną, pierwotną formą gestu – a więc bez względu na uwarunkowania kulturowe ten sam gest będzie miał identyczne znaczenie i zbliżoną, uniwersalną formę dla każdego człowieka bez względu na miejsce pochodzenia – na przykład gest przytulenia, czy gest odepchnięcia. Co prawda, możemy sobie wyobrazić wiele zindywidualizowanych, różniących się w detalach sposobów wykonania gestu odepchnięcia, ale wszystkie te warianty będą miały wspólny archetypowy pierwowzór, który rozpoznamy jako intencję odepchnięcia. Ze względu na swój archetypowy charakter siła oddziaływania takiego gestu na aktora (jak również partnera scenicznego) jest znacząco

¹⁷³ Ibidem s. 70.

większa – kontaktuje on nas bowiem z prymarnymi energiami.

Gest Psychologiczny – to gest specyficzny dla danej postaci i stworzony z myślą o jej indywidualnych cechach lub specyficzny gest dla danej sceny, monologu, czy atmosfery. Zarówno „Cel” (*objective*), „Jakość” (*quality*), „Forma” (*form*), „Kierunek” (*direction*), „Tempo” (*tempo*) będą charakterystyczne dla tego określonego zadania. Ideą PG jest zawarcie w skondensowanej formie istoty, esencji granej przez nas postaci, sceny, monologu, czy atmosfery. Według Fern Sloan wszystkie PG powinny być zbudowane w oparciu o gesty archetypowe:

If they are not archetypal, meaning each gesture is engaging maximum body and space, they are not effective in activating the will. Jeśli nie są archetypowe, w znaczeniu, że gest angażuje maksymalnie ciało i przestrzeń, nie będą one efektywnie aktywować naszej woli.¹⁷⁴

Fern Sloan

Gest Psychologiczny może być ogólnym gestem dla całej roli (pełniąc funkcję nadrzędnego celu), ale też można użyć „mniejszych” gestów dla oddzielnych scen, czy dla wybranego fragmentu tekstu. PG nigdy nie jest pokazywany widowni – pełni wyłącznie, jak mówi Czechow, funkcję „technicznego sekretu”, który aktywuje ruch wewnętrzny. Czechow radzi równocześnie, aby ćwiczyć gest nie tylko w trakcie prób, ale także przed każdym wejściem na scenę.

- Składowe elementy gestu

Zarówno Gest Psychologiczny jak i Gest Archetypowy powinien zawierać poniższe elementy:

- **Intencja, cel (*objective*)** – gest, jak zostało omówione powyżej, zawsze jest wykonywany jako wyraz konkretnego celu – np. „ufizycznienia” pragnienia postaci, lub w celu wykreowania atmosfery. Oznaką skuteczności gestu jest reakcja partnera i/lub publiczności.
- **Forma (*form*)** – gest powinien mieć możliwie jak najprostszą i jednocześnie jak

¹⁷⁴ Fern Sloan, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 05.06.2022.

najsilniejszą formę. Gest powinien być duży, maksymalnie angażować ciało i przestrzeń wokół, a także powinien mieć klarowny początek, środek i koniec.

Any vagueness existing in it should prove to you that it is not yet the essence, the core, of the psychology of the character you are working upon. *Jakikolwiek rodzaj nieokreśloności w nim powinien ci udowodnić, że nie zawiera on jeszcze esencji, rdzenia psychiki postaci, której szukasz.*¹⁷⁵

Michał Czechow

- **Kierunek (*direction*)** – gest musi mieć wyraźnie określony kierunek, czyli zarówno punkt, z którego się rozpoczyna jak i punkt, do którego zmierza. Precyzyjnie wyznaczony kierunek może znacząco zmienić osiągnany efekt.

Chekhov insists that any slight alternation in the direction or aspect of a body part also carries new psychological information and with practice, we can become attuned to the slightest physical nuance.. *Czechow podkreśla, że każda najmniejsza zmiana kierunku lub ustawienia części ciała również niesie nowe psychologiczne informacje i dzięki praktyce możemy wyczulić się na te najmniejsze fizyczne niuanse.*¹⁷⁶

Sinéad Rushe

- **Jakość (*quality*)** – w zależności od jakości z jaką gest zostanie wykonany jego oddziaływanie może się różnić. Można wykonać ten sam gest za każdym razem w innej jakości (np. formowanie, unoszenie, latanie, emanowanie), czy chociażby w innym tempie, aby zauważyć różnicę w działaniu gestu.

- **Ruch całego ciała (*whole body movement*)** – gest musi angażować całe ciało aktora, w przeciwnym razie ryzykujemy brakiem skuteczności gestu. Nie chodzi zatem wyłącznie o odseparowany gest dłoni i rąk, ale o gest (ruch) całego ciała. Fern Sloan powtarzała na zajęciach, że gest musi zaczynać się od stóp.

When we want to live, or while we are living *Kiedy chcemy być żywi, lub gdy żyjemy*

¹⁷⁵ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 71.

¹⁷⁶ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 164.

the full life, we cannot do it as human beings without somehow having our whole body active. If I sincerely implore someone to do something – whether I move physically or not – inwardly I can only implore really fully if I follow and experience when my whole body and being is as if permeated by streams which are going on in me, so that each point of my body is complete. Then it is what we may call fully and completely alive.

pełnią życia, nie możemy tego zrobić jako istoty ludzkie, nie mając w jakiś sposób aktywnego całego ciała. Jeśli szczerze błagam kogoś, aby coś zrobił – niezależnie od tego, czy się poruszam fizycznie, czy nie – wewnętrznym sposobem mogę błagać naprawdę w pełni tylko wtedy, gdy podążam i doświadczam tego, co jak gdyby przenika całe moje ciało i istotę strumieniami, które toczą się we mnie, tak, że każdy punkt mojego ciała jest kompletny. Wtedy, to jest to, co możemy nazwać w pełni i całkowicie żywym.¹⁷⁷

Michaił Czechow

Ponadto, gest nie jest statyczną pozycją (co jest najczęstszym błędem rozumienia PG), a ciągłym ruchem, który inicjujemy fizycznie (ruch zewnętrzny), by po wykonaniu gestu kontynuować go jako ruch wewnętrzny. Zamieszczone poniżej rysunki ilustrujące PG pokazują wyłącznie jeden z etapów wykonywanego gestu.

When the movement stops the gesture is no longer a gesture, it has become a position.

Kiedy ruch zostanie zatrzymany, gest przestaje być gestem, a staje się pozycją.

Fern Sloan

- **Poczucie lekkości (*ease*)** – wykonując PG musimy pamiętać o tym, że nasze ciało nie może stać się napięte. Nadmierne napięcie mięśni wstrzymuje przepływ, którego szukamy wykonując gest. „Feeling of ease”, czyli poczucie lekkości i stosunkowej łatwości wykonywania działań fizycznych jest kolejnym, istotnym narzędziem techniki Czechowa (nieopisywanym przeze mnie szczegółowiej), nad którym można świadomie pracować.

(...) when laborers are at work, they must get this feeling of ease when using their

(...) kiedy robotnicy wykonują swoją pracę, muszą posiadać poczucie lekkości podczas

¹⁷⁷ Michael Chekhov, *Lessons for the professional actor*, (tł. J. Margosiak), PAJ, USA 1985, s. 108.

heavy tools. If they did not get this feeling of ease and rhythm, they could not do their work. Nature itself forces them to get immediately this feeling of ease. *posługiwania się ciężkimi narzędziami. Gdyby nie mieli tego poczucia oraz rytmu, nie mogliby wykonywać swojej pracy. Sama natura zmusza ich do natychmiastowego uzyskania go.*¹⁷⁸

Michaił Czechow

- Jak znaleźć Gest Psychologiczny

Gest Psychologiczny może być ogólnym gestem dla całej roli, ale oprócz niego możemy mieć inne, „mniejsze” gesty dla wybranych scen, czy dla konkretnego monologu (będzie to więc odpowiednio: cel nadrzędny i cel szczegółowy).

Opracowanie PG pomaga w określeniu, czym jest kręgosłup postaci (jej esencja) i zapobiega szukaniu po omacku i na oślep, które często towarzyszy aktorowi w pierwszej fazie prób. Według Czechowa zawsze posiadamy pewne przecucie o tym, kim jest dana postać (nawet gdy nie znamy jeszcze dogłębnie całego scenariusza). Może to być jedynie wrażenie lub przypuszczenie, czy też obraz, który pojawił się w nas w trakcie czytania scenariusza, na podstawie których to elementów możemy stworzyć pierwszą wersję gestu. Czechow sugeruje, żeby zadać sobie pytanie o to, jakie jest główne *pragnienie* postaci i użyć go jako wskazówki do zbudowania gestu. Taka informacja będzie wystarczająca do rozpoczęcia pracy – kiedy zaczniemy wykonywać gest – forma, kierunek, jakość zaczną nas informować o tym, jaka jest nasza postać.

Z kolei Joanna Merlin proponuje,¹⁷⁹ aby do zbudowania gestu wybrać jedno słowo ze scenariusza twierdząc, że w dobrze napisanym scenariuszu niemal każde słowo będzie prowadzić do odkrycia gestu. W mojej osobistej praktyce wybieram zawsze intuicyjnie słowo, które ma największe znaczenie dla postaci, niesie ze sobą jakąś siłę, lub ukrywa znaczenie w sobie.

Możemy zatem wybrać jedno słowo, wyobrażenie, pragnienie postaci lub zwizualizować sobie postać podobnie jak w ćwiczeniu z Wyobrażonym Ciałem i poprosić postać o ujawnienie swojego pragnienia, celu, gestu. Możemy także zacząć wybierać różne

¹⁷⁸ Ibidem s. 57.

¹⁷⁹ Sinéad Rushe, *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, (tł. J. Margosiak), Methuen, Wielka Brytania 2019, s. 267.

archetypowe gesty z listy powyżej i sprawdzać na ile są bliskie granej przez nas postaci. Gdy już wybierzemy jeden ze sposobów, zaczynamy pracę od razu od ucieleśniania gestu.

Poniżej zamieszczam trzy przykłady gestów, które Czechow proponuje dla konkretnej postaci lub wybranej sceny w swojej książce:

Gest otwierania

This time you define the character as aggressive, perhaps even fanatical, with a rather fiery will. The character is completely opened to influences coming from “above”, and is obsessed by the desire to receive and even force “inspirations” from these influences. It is filled with mystical qualities but at the same time stands firmly on the ground and receives equally strong influences from the earthly world. Consequently, it is a character which is able to reconcile within itself influences both from above and below.

Tym razem określasz postać jako agresywną, może nawet fanatyczną, o dość rozognionej woli. Postać ta jest całkowicie otwarta na wpływy pochodzące od „sił wyższych” i obsesyjnie pragnie otrzymywać, a nawet wymuszać „inspiracje” od tych sił. Jest przepiętna mistycznymi cechami, ale jednocześnie mocno stoi na ziemi i odbiera równie silne impulsy ze świata materialnego. W związku z tym jest to postać, która potrafi pogodzić w sobie wpływy zarówno z góry, jak i z dołu.¹⁸⁰

Michaił Czechow

¹⁸⁰ Michael Chekhov, *To the actor – on the technique of acting*, (tł. J. Margosiak), Routledge, Nowy Jork 2002, s. 64.



Rys. 1 – gest otwierania¹⁸¹

Gest zamykania

For the next example we will choose a character that in a way contrasts with the second. It is entirely introspective, with no desire to come in contact either with the world above or below but not necessarily weak. Its desire to be isolated might be a

Do kolejnego przykładu wybierzemy postać, która w pewien sposób kontrastuje z wcześniejszą. Jest ona całkowicie introwertyczna, nie ma ochoty na kontakt ani ze światem powyżej, ani poniżej; co niekoniecznie oznacza, że jest słaba. Jej

¹⁸¹ Ibidem.

very strong one. A brooding quality permeates its whole being. It might enjoy its loneliness. *pragnienie bycia odizolowanym może być bardzo silne. Ponura jakość przenika całą jej istotę. Może czerpać przyjemność z bycia samotną.*¹⁸²

Michał Czechow



Rys. 2 – gest zamykania¹⁸³

¹⁸² Ibidem s. 64.

¹⁸³ Ibidem.

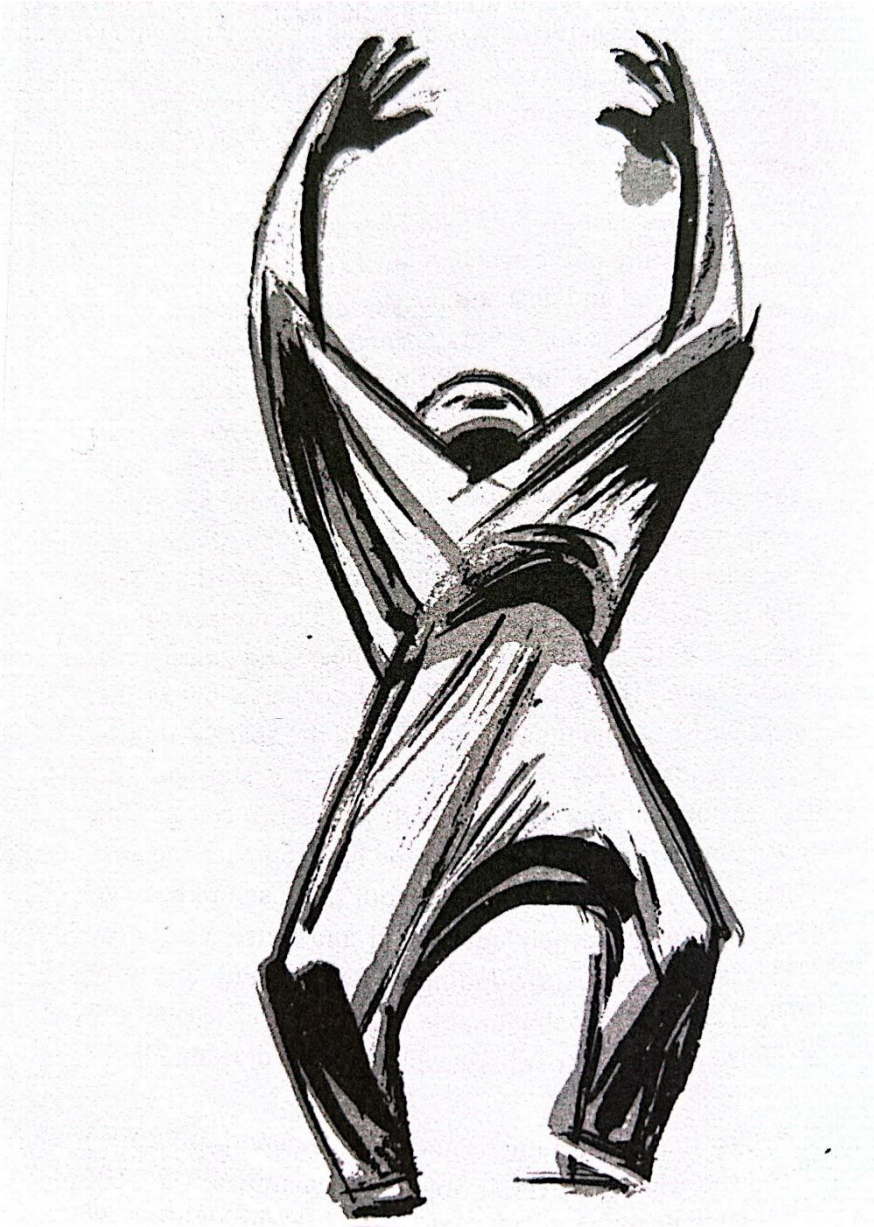
- Gest do wybranej sceny

Let us take an example from "The Marriage" by Gogol (grooms and Agafya, act I, scene 19).

Weźmy jako przykład "Ożenek" Gogoła (kandydaci na pana młodego i Agafia, akt I, scena 19).

With the arrival of the last groom, following the moment of awkward silence, the gesture of the scene looms before you. The waves of hope and fear ascend and descend heavily and awkwardly within the space that seems huge and empty. From the very beginning the characters in the scene are surrendered by the atmosphere of tension. While seeking a gesture for a scene, you might experience a desire to embrace as much space around you as possible. Your arms sway slightly, as if they were holding a large sphere filled with air (see drawing 3).

Wraz z pojawieniem się ostatniego kandydata na pana młodego, po chwili niezręcznej ciszy, wylania się przed nami gest sceny. Fale nadziei i strachu wznoszą się i opadają ciężko i niezręcznie w przestrzeni, która wydaje się ogromna i pusta. Od samego początku bohaterowie w scenie są otoczeni atmosferą napięcia. W trakcie szukania gestu dla sceny, możesz odczuć ochotę objęcia wokół siebie jak najwięcej przestrzeni jak to możliwe. Twoje ramiona lekko się kołyszą, jak gdyby trzymały dużą kulę wypełnioną powietrzem (patrz rysunek 3).



Rys. 3 – gest obejmowania przestrzeni – trzymania kuli¹⁸⁴

Your arms, shoulders, and chest contract slightly. The quality of hope and fear permeates your gesture. The destiny of all the participants in the scene should be decided within the period of five to ten minutes. Emptiness and uncertainty become unbearable. The grooms initiate a conversation on the subject of the weather. *Twoje ramiona, barki i klatka piersiowa kurczą się lekko. Jakość nadziei i strachu przenika twój gest. W ciągu 5-10 minut wszyscy uczestnicy sceny. Pustka i niepewność stają się nie do zniesienia. Kandydaci na Pana Młodego inicjują rozmowę na temat pogody. Napięcie rośnie, a przestrzeń*

¹⁸⁴ Ibidem.

The tension grows and the space contracts further: your hands press the sphere and grow steadier. The increasing tension is now fraught with explosive energy. The grooms, as if throwing themselves into the fire, approach the awkward subject closely. The space around you that used to be huge and empty becomes extremely contracted and tense. Your arms lower and press the space surrounding you with the utmost force (see drawing).

kurczy się jeszcze bardziej: twoje ręce naciskają na kulę, która stale rośnie. Wzrastające napięcie jest teraz naznaczone energią wybuchową. Kandydaci na pana młodego, jak gdyby rzucając się w ogień, zbliżając się coraz bardziej do niewygodnego tematu. Przestrzeń wokół ciebie, która wcześniej była ogromna i pusta, staje się niezwykle skurczona i napięta. Twoje ramiona opadają i zaciskają otaczającą cię przestrzeń z ogromną siłą (patrz rysunek 4).



Rys. 4 – gest zaciskania przestrzeni¹⁸⁵

¹⁸⁵ Ibidem.

The bride, being unable to tolerate this tension and shame, runs away. The atmosphere explodes (see drawing)! *Kandydatka na żonę nie mogąc znieść tego napięcia i wstydu, ucieka. Atmosfera eksploduje! (patrz rysunek 5)!¹⁸⁶*

Michał Czechow



Rys. 5 – gest eksplodowania¹⁸⁷

¹⁸⁶ Ibidem s.190.

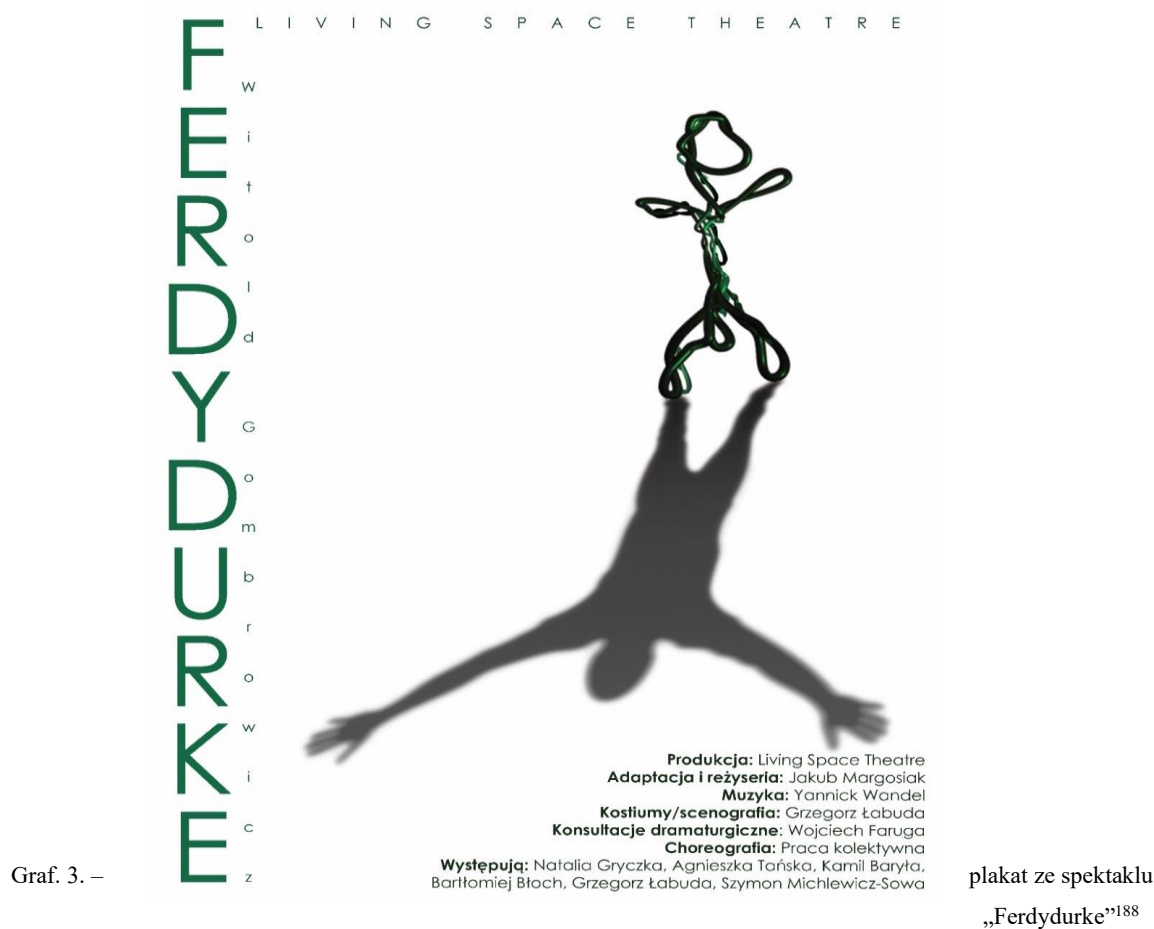
¹⁸⁷ Ibidem.

CZEŚĆ IV – RODZAJE ZASTOSOWAŃ

(opis moich doświadczeń)


1. Praca nad spektaklem „Ferdurke”

W tej części chciałbym opisać proces tworzenia spektaklu „Ferdurke” na podstawie powieści Witolda Gombrowicza w mojej adaptacji i reżyserii, jako przykład zastosowania wybranych narzędzi z techniki Czechowa. Premiera wyprodukowanego przez Living Space Theatre spektaklu miała miejsce w grudniu 2019 roku. Byłem wtedy po dwóch latach studiowania techniki Czechowa. Miałem już za sobą jeden spektakl, który powstał z użyciem techniki. Ta i inne próby zaaplikowania techniki do materiału scenicznego były równie istotne w uczeniu się i praktykowaniu techniki, jak kursy, które odbyłem w USA. W przypadku tworzenia spektakli w Polsce nie miałem jednak pomocy mentorów ze Stanów, którzy by mnie w tym procesie wspierali, a byłem zdany przede wszystkim na siebie.



Graf. 3. –

¹⁸⁸ Źródło: materiały archiwalne Living Space Theatre.



FERDYDURKE
W. Gombrowicz

Produkcja: Living Space Theatre
 Adaptacja i reżyseria: Jakub Margosiak
 Konsultacje dramaturgiczne: Wojciech Faruga
 Muzyka: Yannick Wandel
 Kostiumy/scenografia: Grzegorz Łabuda
 Choreografia: Praca kolektywna
 Występują: Natalia Gryczka, Agnieszka Tańska,
 Kamil Baryła, Bartłomiej Błoch, Grzegorz Łabuda,
 Szymon Michlewicz-Sowa
 Czas trwania 90 minut

Ciała ludzkie są dziwne.
 Mają zdolność do wynaturzania się.
 Umieją się dostosować. Ale lubią się deformować.
 Ciała kształtują się latami i nagle degrengolują lub rozpadają.
 Ciała zmuszą nas do odczuwania osobliwych ludzkich przeżyć.
 Człowiek nie jest ukształtowany raz na zawsze, ale ciągle stwarza się i zmienia w naszych oczach pod wpływem innych ludzi i otoczenia. Co gorsze, „uzależnia się od swego odbicia w duszy drugiego człowieka, chociażby ta dusza była kretyńska” (W. Gombrowicz). Czy człowiek może być autentyczny – stworzyć formę własną niezależną od innych?

Graf. 4 – ulotka ze spektaklu „Ferdynand”¹⁸⁹

Gombrowicz, jako pisarz, zawsze mnie fascynował i odkąd pamiętam, chciałem pracować nad jednym z jego tekstów. Fabuła „Ferdynand”, ale także sposób opisu zdarzeń w powieści w moim odczuciu idealnie nadają się do stworzenia spektaklu w formie teatru fizycznego z elementami tańca. Zresztą sama tematyka powieści – walki z formą, upupianiem i dorabianiem gęby jest wątkiem bardzo powiązaniem z fizycznością. Gombrowicz jest mistrzem dostrzegania zachowań ludzkich – naszych społecznych, międzyludzkich uwikłań i współzależności oraz złożoności procesów, które kształtują człowieka, budują jego osobowość, formują człowieka i deformowaniu go w korelacji z innymi ludźmi. Jesteśmy jak pisze Gombrowicz:

*częścią w części, wraz ze wszystkimi cząstkami i częściami części, części części części części części części części części części części...*¹⁹⁰

¹⁸⁹ Ibidem.

¹⁹⁰ Witold Gombrowicz, *Ferdynand*, Wyd. Literackie, Kraków 2012, s. 85.



Zdj. 7 – spektakl „Ferdynand”¹⁹¹

Gombrowicz dostrzega ogromne znaczenie ciała oraz poszczególnych części ciała w wyrażaniu się – to nierzadko części ciała mówią o nas więcej niż my sami chcielibyśmy o sobie powiedzieć. Mało tego, niejednokrotnie udajemy dojrzałych – chcemy przybrać poważny wyraz gęby, ale nasze niedojrzałości objawiają się samoistnie w ciele i jak mówi Józio w powieści – najlepiej jest przyłapać kogoś w łazience, żeby zobaczyć jakim jest i ujrzeć nagość zachowań człowieka.

Wroga staraj się zdybać w łazience. Patrz na niego, jakim jest wtedy! Zobacz go i zapamiętaj!

(...)

Zapał kur. A potem klusa nadbiegł Miedziak w bonzurce, hałaśliwie chrząkając i spluwając, szparko, żeby nie spóźnić się do biura, z gazetą, żeby nie tracić czasu,

¹⁹¹ Materiały archiwalne Living Space Theatre – autor zdjęcia: Maciej Dziaczko.

w okularach na nosie, z ręcznikiem na szyi, czyszcząc paznokcie paznokciem, klapiąc pantoflami i kapryśnie fyrkając gołymi piętami. Ujrzawszy drzwi ubikacji zachichotał chichotem tylnym, podwórkowym, tym samym co wczoraj, i wlaź tam jako pracujący inteligent-inżynier, filuternie i figlarnie, niezwykle dowcipny. Bawił długo, wypalił papierosa i śpiewał kariokę, a wyszedł doszczętnie zdemoralizowany, typowy inteligent-chamuś z gębą tak kretycznie krotochwilną, obmierzle sprośną i plugawo zbaraniałą, że skoczyłbym mu na tę jego gębę, gdybym się siłą nie powstrzymał. Rzecz dziwna — o ile na żonę closet water działał konstruktywnie, o tyle na niego zdawał się działać destruktywnie, choć przecie był inżynierem-konstruktorem.¹⁹²

Adaptacja powieści była dla mnie pewnego rodzaju wyzwaniem – nie tylko dlatego, że po raz pierwszy zająłem się adaptacją powieści na potrzeby spektaklu, ale również ze względu na fakt, że budżet produkcyjny pozwolił na zatrudnienie jedynie sześciu aktorów/ek, a liczba postaci w powieści jest znacznie większa.

Próba zastosowania techniki Czechowa do wykreowania tego spektaklu była dość odważna biorąc pod uwagę fakt, że tylko jeden aktor w obsadzie (Grzegorz Łabuda) studiował wcześniej tę technikę. Pozostałe osoby (poza Natalią Gryczką, która pracowała już ze mną przy innym projekcie i znała niektóre elementy techniki) nie miała żadnego doświadczenia w pracy z tą metodą. Ponadto, zupełnym eksperymentem była próba przełożenia techniki w połączeniu z estetyką ruchu i tańca zastosowaną w spektaklu. Kursy, które odbywałem w Stanach nastawione były na aktorstwo dramatyczne i filmowe.

- W jaki sposób pracowaliśmy nad postaciami

Pracując nad Wyobrażonym Ciałem wizualizowaliśmy postać w jej prywatnej przestrzeni, po czym wyobrażaliśmy sobie, że przychodzi do niej ktoś, kto jest jej wrogiem lub ktoś, za kim nie przepada, a następnie przychodzi do niej przyjaciel. Kolejnym etapem było ucieleśnienie wyobrażeń i następowała improwizowana interakcja, w której postaci-aktorzy odwiedzali się wzajemnie w swoich wyobrażonych przestrzeniach. Wybieraliśmy w ten sposób stopniowo poszczególne narzędzia techniki, które były pomocne dla każdej z postaci. Jedna z aktorek po pierwszym tygodniu powiedziała zdziwiona, że „my w zasadzie

¹⁹² Witold Gombrowicz, *Ferdydurke*, Wyd. Literackie, Kraków 2012, s. 161.

nie mieliśmy prób stolikowych i nie analizowaliśmy scenariusza, a ja już wiem tak dużo o swojej postaci!”¹⁹³ Dopiero gdy postaci były wykrystalizowane układaliśmy strukturę scen, w której zazwyczaj istniała przestrzeń do improwizacji i spontanicznych reakcji.



Zdj. 8 i 9 – spektakl „Ferdynand”¹⁹⁴

¹⁹³ Jakub Margosiak, *Dziennik z prób do spektaklu Ferdynand*, Katowice, 2019.

¹⁹⁴ Materiały archiwalne Living Space Theatre – autor zdjęcia: Maciej Dziaczko.

- Opis wybranych narzędzi wykorzystanych przy pracy nad postaciami

Postać Nauczycielki, grana przez Agnieszkę Tańską, w pierwszej fazie prób miała gest rzucania w uczniów klejącą, pedagogiczną mazią, ale później ewoluował do gestu zgniatania uczniów jak kartkę papieru, pozwalając jej stłamsić podopiecznych, zastraszyć ich i obezwładnić utrzymując pedagogiczną władzę nad nimi.

- NAUCZYCIELKA: Zapamiętajcie to sobie, bo ważne! Dlaczego kochamy? Bo był wielkim poetą. Wielkim poetą był! Nieroby, nieuki, mówię wam przecież spokojnie, wbijcie to sobie dobrze w głowy — a więc jeszcze raz powtórzę, proszę panów: wielki poeta, Juliusz Słowacki, wielki poeta, kochamy Juliusza Słowackiego i zachwycamy się jego poezjami, gdyż był on wielkim poetą.¹⁹⁵



Zdj. 10 i 11 – spektakl „Ferdynand”¹⁹⁶

¹⁹⁵ Witold Gombrowicz, *Ferdynand*, Wyd. Literackie, Kraków 2012, s. 43.

¹⁹⁶ Materiały archiwalne Living Space Theatre – autor zdjęcia: Maciej Dziaczko.

Postać Młodziaka, grana przez Grzegorza Łabudę, miała Centrum Wyobrażone w miednicy, w którym znajdowała się wibrująca, łaskocząca kuleczka wprawiając miednicę w ruch, który ujawnił się, gdy Józio przyłapał go w łazience i uwidoczniał jego erotyczne fantazje i fetysze.

Wyobrażonym Ciałem postaci były macki z boku ciała jak u ośmiornicy, które potrafią się zwinąć, gdy Młodziak ma być poważnym panem inżynierem, a gdy tylko usłyszy jakiś głupi dowcip Józia albo gdy jest sam w łazience to macki się wysuwają. Wyobrażenie macek było również obecne w Geście Psychologicznym postaci – Młodziak przyciągał mackami Młodziakową, gdy chciał się z nią zabawić. Te same macki atakują później profesora Pimko, gdy ten przychodzi w nocy deprawować jego córkę, Zutę.

MŁODZIAK: Przepraszani! — *ryknął*. — Jestem chyba ojcem! Ja pytam, jak i w jakim celu znaleźli się panowie w sypialni mojej córki? Co to ma znaczyć? (...) *Młodziak zachichotał — wybuchnął ostatecznym chichotem drobno-inżynierkowatym, chichotem odtylnym, makabrycznym i mimicznym — wybuchnął i — wściekły na Pimkę o to, że chichocze — podskoczył i drobno, arogancko, inżynierkowato, plasnął i trzasnął go w papę. Trzasnął — i zastygł z ręką wyciągniętą, dysząc. Spowaźniał. Zesztywniał.*¹⁹⁷

¹⁹⁷ Witold Gombrowicz, *Ferdydurke*, Wyd. Literackie, Kraków 2012, s. 177.



Zdj. 12 i 13 – spektakl „Ferdydurke”¹⁹⁸

¹⁹⁸ Materiały archiwalne Living Space Theatre – zrzuty ekranu z nagrania spektaklu.

Postać Cioci, grana przez Natalię Gryczkę, miała centrum w klatce piersiowej wypełnione cukierkami i Gest Psychologiczny obdarowywania wszystkich słodyczą, które to narzędzia swój początek mają w wypowiedzianych przez nią słowach:

- CIOCIA: Chcecie cukierków? Józiu, cukierka chcesz? Ciocia ma zawsze cukierki — pamiętasz, jakieś wyciągał rączki i wołałeś: „Cukielka, ciocia! Cukielka!” Mam wciąż te same cukierki, weź, weź, to dobre na kaszel, okryj się, moje dziecko.

*Ciotka zapala światło wewnątrz i częstuje mnie cukierkami dzieciństwa. Miętus, zdziwiony, także smocze cukierek, ciotka też smocze z torebką w ręku. Smoczemy wszyscy. Kobieto, jeśli mam lat trzydzieści, to mam trzydzieści — czy tego nie rozumiesz? Nie, nie rozumie tego. Za dobra jest. Zbyt dobrotliwa. To dobroć sama. Tonę w dobroci cioci, smoczę jej słodki cukierek, dla niej — mam ciągle dwa latka, a zresztą, czy istnieję dla niej?*¹⁹⁹

Ciocia w naszej interpretacji obdarowywała wszystkich słodyczami, bo tak bardzo wszystkim chciała dogodzić, ale również wszystkie swoje własne smutki zjadała słodyczami – w ten sposób radząc sobie z despotycznym mężem i skutkami jego zachowań. Słodycz zresztą niemal nie zniknęła z jej uśmiechniętej twarzy.



Zdj. 14 i 15 – spektakl „Ferdynand”²⁰⁰



¹⁹⁹ Witold Gombrowicz, *Ferdynand*, Wyd. Literackie, Kraków 2012, s. 203.

²⁰⁰ Materiały archiwalne Living Space Theatre – zrzuty ekranu z nagrania spektaklu.

Postać Wujka grana przez Szymona Michlewicza-Sowę, posiadała Ciało Wyobrażone, które było wielkie i ciężkie, z szeroką skórą, w której aktor był uwięziony i miał trudność, żeby się poruszać. Praca z tym wyobrażeniem skutkowałą charakterystycznym powolnym sposobem mówienia, a wielkość i ciężar Wyobrażonego Ciała dawały mi siłę do jego folwarcznych, despotycznych i agresywnych popędów.

- WUJEK: Tereperepumpum — *mruknął* — raz na podwórku tańczył pies, a kotka śmiała się do łez!

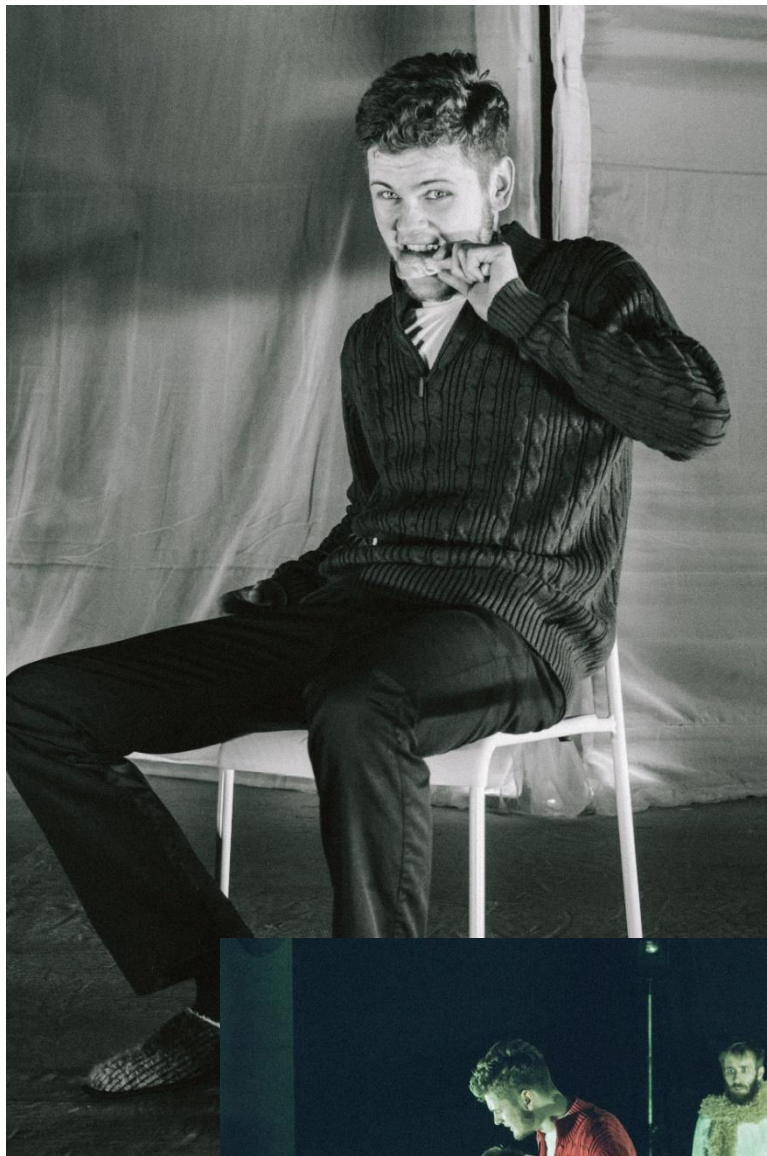
ACTION: *Wyciągnął srebrną papierośnicę i stuknął w nią palcami, ale upadła mu na podłogę. Nie podniósł, lecz znowu ziewnął — na kogo tak poziewał? Komu poziewał? Rodzina towarzyszyła tym aktom w milczeniu i siedząc na biedermeierach.*

- WUJEK: Tereperepumpum — *rozparty przy stole wuj Konstanty, otworzywszy szeroko usta, leniwie wrzucił w nie śliweczkę, którą ujmował w dwa palce. — Jedzcie! Jedzcie! Zajadajcie, moi kochani! — Przełknął, mlasnął — Jutro zwolnię sześciu fernali i nie wypłacę, bo nie mam!*²⁰¹

- WUJEK: Już my go nauczymy! Wytresujemy go! To, tamto przynieś! Serwety! Chleb, bułki! Zakąski! Szynek! Nakryj! Podaj! Państwo pijom! Państwo jędzom! Moje jem! Moje piję! Ja piję moje! Jem swoje! Moje, nie twoje! Moje! Znaj pana! Co pan każe, sługa musi! Całuj mnie w nogę! — *całował*. — Ukłoń się! Padaj do nóg! — *upadał*.²⁰²

²⁰¹ Witold Gombrowicz, *Ferdydurke*, Wyd. Literackie, Kraków 2012, s. 209.

²⁰² *Ibidem* s. 254.



Zdj. 16 i 17 – spektakl „Ferdynand”²⁰³

²⁰³ Materiały archiwalne Living Space Theatre – autor zdjęcia: Maciej Dziaczko.

Postać Miętusa, grana przez Kamila Baryłę, miała Gest Psychologiczny rozszerzania się, gdy tylko mówiła o ucieczce na wieś i spotkaniu prawdziwego parobka, a z kolei w scenie z Walkiem – gest przyciągania, żeby jak najszybciej móc się z nim pobratać.

- MIĘTUS: Słyszałeś? Słyszałeś? Walek! Nazwiska nawet nie ma! Jak to wszystko nadaje się do niego! Widziałeś jego gębę? Gęba bez miny, gęba zwykła! Józio, jeżeli on się ze mną nie po...brata, nie wiem, co zrobię! On pewnie nigdy nie używa gorącej wody, a cóż dopiero wody w butelkach do łóżka. On pewnie wcale się nie myje. A nie jest brudny. Józio, czyś zauważył, nie myje się, a nie jest brudny — brud w nim jest jakiś nieszkodliwy, nie mierzi! Hej, hej, a nasze brudy, nasze brudy... — *Otarł łzy.*²⁰⁴



Zdj. 18 i 19 – spektakl „Ferdynand”²⁰⁵

²⁰⁴ Witold Gombrowicz, *Ferdynand*, Wyd. Literackie, Kraków 2012, s. 211-212/

²⁰⁵ Materiały archiwalne Living Space Theatre – autor zdjęcia: Maciej Dziaczko.

Postać Walka, również grana przez Grzegorza Łabudę, posiadała Wyobrażone Ciało osoby niepełnosprawnej, która jest wysoka, ale nieco przygarbiona, trzyma w ręce aparat fotograficzny, ściska go, przebiera po nim paluszkami i nieustannie reaguje śmiechem na wszystko, co się wokół wydarza. Walek miał otwarte serce – pokazując swoją czystość i naiwność nawet gdy Wujek na niego krzyczał. Centrum postaci były dłonie i palce – pełniące funkcję regulatora napięć Walka – gdy był szczęśliwy, to dłonie wysuwały się do przodu dając znać, że chciałby się zaprzyjaźnić, a kiedy był zestresowany, palce się zaciskały i kurczyły.

MIĘTUS: Ile masz lat?

WALEK: Iii... abo ja wiem, proszę jaśnie pana.

Pod pozorem umycia rąk zbliżył się do lokajczyka.

MIĘTUS: Pewnie masz tyle co ja.

WALEK: Słucham.

MIĘTUS: Czytać i pisać umiesz?

WALEK: Ii... skąd, proszę jaśnie pana.

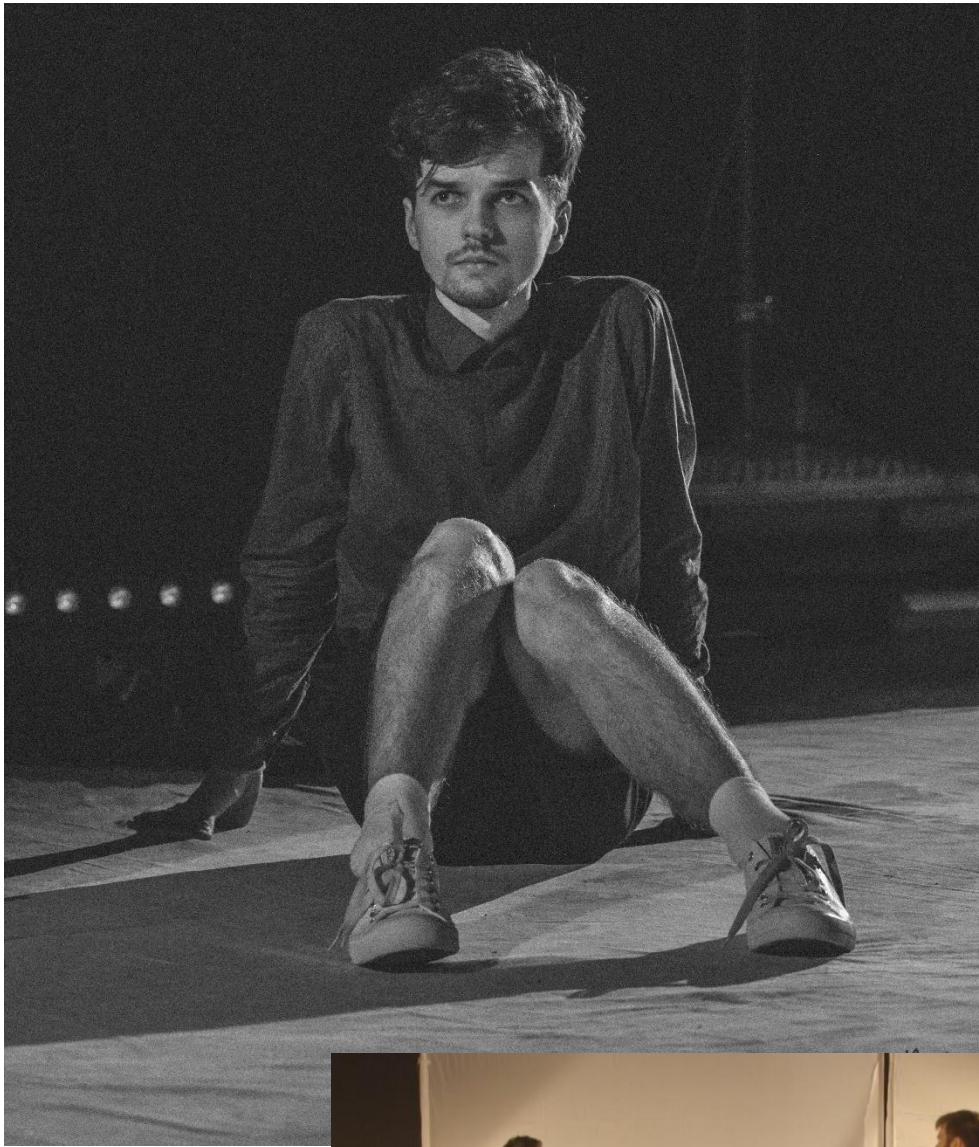
MIĘTUS: Rodzinę masz ?

WALEK: Siostrę mam, proszę jaśnie pana.

MIĘTUS: A siostra co robi?

WALEK: Przy krowach, proszę jaśnie pana.²⁰⁶

²⁰⁶ Witold Gombrowicz, *Ferdydurke*, Wyd. Literackie, Kraków 2012, s. 212-213.



Zdj. 20 i 21 – spektakl „Ferdynand”²⁰⁷

²⁰⁷ Materiały archiwalne Living Space Theatre – autor zdjęcia: Maciej Dziaczko.

- Podsumowanie

Oglądając nagranie spektaklu po kilku latach od premiery spektaklu dostrzegam momenty, które są udane i dopracowane, ale też takie, które z tej perspektywy czasu oraz z nowo zdobytą wiedzą bym zmodyfikował. Już zresztą ostatni etap prób i pierwsze pokazy spektaklu pokazały (co dostrzegałem sam, ale co również było zgłaszane przez aktorów), że o ile postaci i sceny były bardzo żywe na początku prób, gdy mieliśmy czas na eksplorowanie techniki tak później, pod wpływem presji czasu aktorzy stopniowo tracili swobodę z korzystania z wybranych narzędzi. Zostali oni wrzuceni na bardzo głęboką wodę – by po zaledwie tygodniowych warsztatach zacząć budować spektakl w oparciu o zupełnie nową technikę, która zdecydowanie różni się od sposobów pracy, które znali. Głównym faktorem był tu po prostu zbyt krótki czas pracy z techniką. Zauważam, nie tylko na podstawie pracy nad tym spektaklem, ale również odbytych kursów w USA, że aplikowanie techniki do materiału scenicznego i egzekwowanie tych wyborów jest zazwyczaj newralgicznym momentem dla wielu osób uczących się techniki. Przekroczenie tej granicy i dopracowanie spektaklu niestety przerwała nam pandemia koronawirusa, która po zaledwie kilku pokazach spektaklu całkowicie zatrzymała jego eksploatację. Nie mniej jednak, spektakl uważam za istotną próbę zastosowania techniki do przedstawienia teatralnego, ważną dla mnie również dlatego, że nie pełniłem tutaj funkcji aktora, a reżysera – moją rolą było poza standardowymi zadaniami reżysera, także wprowadzenie aktorów w świat techniki Czechowa, przeprowadzenie ich przez etap budowania ról (każdy z aktorów zagrał przecież kilka postaci) i wybudowanie w nich poczucia, że tej technice można zaufać. Spektakl mimo tak niewielu pokazów został dostrzeżony i wyróżniony w Konkursie na Inscenizację Dawnych Dzieł Literatury Polskiej „Klasyka Żywa”, zaproszony do udziału w XIV Międzynarodowym Festiwalu Gombrowiczowskim w Radomiu, oraz wyróżniony w rankingu „Najlepszy, najlepsza, najlepsi” w sezonie 2019/2020 Miesięcznika Teatr.

ANEKS

Zakończenie

Przez ostatnich ponad dziesięć lat byłem w podróży, która rozpoczęła się mniej więcej wtedy, gdy zacząłem studia aktorskie w Krakowie; zacząłem wtedy poznawać siebie i świat teatru - być nim zafascynowany, przerażony, ale też nieusatysfakcjonowany. Szukając własnej drogi twórczej wyjechałem do USA, żeby znaleźć odpowiednie narzędzia do pracy scenicznej. Dzisiaj czuję, że pewien etap tej podróży dobiegł końca i wędrowiec wraca do miejsca, z którego wyruszył, żeby podzielić się tym, co znalazł. Z całym przekonaniem mogę powiedzieć, że udało mi się znaleźć coś bardzo wartościowego i że technika Cechowa nadała inną jakość mojej pracy artystycznej. Nie tylko pomaga mi ona w pracy jako aktorowi i reżyserowi, ale też pozwala żyć z zupełnie inną świadomością siebie. Dalsza podróż będzie jeszcze ciekawsza, bo wiąże się z pytaniem, jak wykorzystać to, czego się nauczyłem i jak kontynuować tę pracę, bo do odkrycia jest o wiele więcej...

Już w trakcie pisania rozprawy miałem okazję się przekonać, jak wiele rzeczy mogłem się dowiedzieć, lepiej i dogłębniej zrozumieć, a czasami zmienić perspektywę patrzenia na niektóre zagadnienia. Gdy zaczynałem pisać pracę chciałem ją przygotować w dwóch językach polskim i angielskim, ale na pewnym etapie zdałem sobie sprawę, że publikacji na temat techniki Cechowa w języku angielskim jest już bardzo dużo, a w języku polskim niewiele. Postanowiłem więc w zupełności skupić się na polskim odbiorcy przeczuwając, że być może są w szkołach teatralnych lub teatrach aktorzy, którzy, podobnie jak ja kiedyś, czują się zagubieni i szukają alternatywnych narzędzi pracy. Miałem ambicję, żeby praca była jednocześnie rodzajem podręcznika, z którego można by się tej techniki nauczyć – uświadomiłem sobie, jak trudnym jest to zadaniem i o ile więcej miesięcy musiałbym poświęcić, żeby dokładnie opisać wszystkie narzędzia. Pozostanie to zadaniem do wykonania w przyszłości.

Praca porządkuje jednak i wyjaśnia poszczególne zagadnienia techniki i zawiera wybrane ćwiczenia. Tak jak pisałem na początku pracy – jedynym sposobem zrozumienia techniki jest jej praktykowanie. Jeśli założymy, że już ją rozumiemy i nie podejmiemy wyzwania wykonania ćwiczeń, tracimy pewną szansę.

Mam nadzieję, że moje odkrycia i fascynacja tą techniką zainspirują inne osoby i zachęcą do poszukania dodatkowych materiałów dotyczących techniki i do spróbowania jej na własnej skórze. Techniki są przecież po to, żeby pomagać nam stawać się lepszymi artystami, więc czemu mielibyśmy z nich nie skorzystać?

Podziękowania

Dyrektor artystyczny szkoły aktorskiej w Hamburgu powiedział mi ostatnio zapraszając mnie do poprowadzenia kilkudniowych warsztatów – „musimy sobie ufać, bo kiedyś ktoś zaufał mi i dlatego jestem tu gdzie jestem”. Na mojej drodze otrzymałem wiele zaufania

i wsparcia, za które chciałbym podziękować.

Dr hab. Anna Sarna-Śniecikowska, promotor niniejszej pracy, która dzięki swojemu entuzjazmowi pozwalała mi wierzyć, że to co robię ma sens.

Szkoła Filmowa w Łodzi, która zaakceptowała mnie na studia doktoranckie i wspierała moje projekty.

Michael Chekhov School na czele z Fern Sloan i Ted Pugh, którzy od pierwszego spotkania zobaczyli we mnie potencjał.

Michael Chekhov Association (MICHA) z USA, a w szczególności **Jessice Cerullo** za wsparcie merytoryczne.

Joannie Merlin, Dawn Arnold, Bethany Caputo, Ragnarowi Fraidankowi, nauczycielom techniki Czechowa, którzy na każdym zajęciach przelewali na mnie nowe inspiracje.

Polsko-Amerykańska Komisja Fulbrighta, która przyznała mi stypendium umożliwiające 9-miesięczne badania techniki Czechowa w USA.

Otrzymałem także wsparcie od wielu osób i instytucji, których nie uda mi się wymienić, ale bez których ta praca nie byłaby możliwa.

Lista odbytych kursów i szkoleń:

2018 – Ukończenie 5-tygodniowego Kursu „Immersion” w Michael Chekhov School w Hudson, Nowy Jork. Zajęcia prowadzone przez: Fern Sloan, Teda Pugh, Ragnara Freidanka, Craiga Mathersa.

2018 – Ukończenie Michael Chekhov International Summer Academy w Chorwacji. Zajęcia prowadzone przez: Dawn Arnold, Ulrich Meyer-Horsch, Suzanę Nikolić, Jessicę Cerullo, Johna McManusa, Teda Pugh, Jespera Michelsena.

2019 – Ukończenie zaawansowanego kursu techniki M. Czechowa „Diving into the Deep” w Michael Chekhov School w Hudson, Nowy Jork. Zajęcia prowadzone przez: Fern Sloan, Teda Pugh, Ragnara Freidanka.

2020 – Ukończenie w “International Michael Chekhov Workshop, Festival, And Teacher Training” (online). Prowadzone przez: Dawn Arnold, Joannę Merlin, Fern Sloan, Teda Pugh, Ulrich Meyer-Horsch, Sinéad Rushe, Johna McManusa, Bethany Caputo.

2021 – Wyjazd na 9-miesięczne stypendium programu Fulbright Junior Research Award. Indywidualne zajęcia z: Joanna Merlin, Fern Sloan, Teda Pugh, Bethany Caputo, Dawn Arnold.

2022 – Ukończenie kursu “Playing with Archetypes” (online) w Michael Chekhov Studio Chicago. Prowadzone przez: Dawn Arnold.

2022 – Udział w „International Michael Chekhov Workshop, Festival, And Teacher Training” (online). Prowadzone przez: Bethany Caputo, Ellie Heyman, Kristi Dana.

Bibliografia

Publikacje książkowe:

- Asma S., *The Evolution of Imagination*, University of Chicago, USA 2017.
- Bałaj B., *Umysłowa symulacja z wykorzystaniem wyobraźni motorycznej. Przegląd teorii i badań*. [w:] P. Francuz, *Obrazy w umyśle studia nad percepcją i wyobraźnią*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2007.
- Chamberlain F., *Michael Chekhov*, Routledge, USA 2019.
- Chekhov M., *Lessons for Teachers: Expanded Edition*, Light Rail, 2018.
- Chekhov M., *Lessons for the professional actor*, PAJ, USA 1985.
- Chekhov M., *On Theatre and the Art of Acting: The Five-Hour Master Class 4 CDs and Booklet*, (tł. J. Margosiak), Applause, USA 2004.
- Chekhov M., *To the actor – on the technique of acting*, Routledge, Nowy Jork 2002.
- Englert M., *Sceptycyzm i zaufanie* [w:] *Odpowiedź Stanisławskiemu* [red.] B. Guczalska, E. Gawłowska, PWST, Kraków 2012.
- Francuz P., *Teoria wyobraźni Stephena Kosslyna. Próba reinterpretacji* [w:] P. Francuz (red.), *Obrazy w umyśle studia nad percepcją i wyobraźnią*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2007.
- Głutkowska-Polniak A., *Wyobraznia Sztuka i design*, Uniw. Śląski, Katowice 2017.
- Gombrowicz W., *Ferdynand*, Wyd. Literackie, Kraków 2012.
- Guczalska B., *Stanisławski a teatr polski – dziś* [w:] *Odpowiedź Stanisławskiemu* [red.] B. Guczalska, E. Gawłowska, PWST, Kraków 2012.
- Jung C. G., *Archetypy i nieświadomość zbiorowa*, KR, Warszawa 2016.
- Jung C. G., *Archetypy i symbole*, Czytelnik, Warszawa 1993.
- Jung C. G., *Collected Works*, Princeton University Press, Princeton 1971.
- Jung C. G., *Das Gewissen in psychologischer Sicht*. [w:] *Das Gewissen. Studienausdem, C.G. Jung-Institut, Zürich 1958*.
- Jung C. G., *Man and His symbols*, Anchor Press, USA 1964.
- Jung C. G., *Modern Man in Search of a Soul*, Routledge, Londyn 2001.
- Kemp R., *Embodied Acting: What Neuroscience Tells Us About Performance*, Routledge, USA 2011.
- Malajkat W., *Odpowiedź Stanisławskiemu*, [w:] *Odpowiedź Stanisławskiemu* [red.] B. Guczalska, E. Gawłowska, PWST, Kraków 2012.

- Mindell A., *O pracy ze śniącym ciałem*, Pusty Obłok, Warszawa 1991.
- Orski M., *Miłość i technika aktorska. Słuchając ostatnich wykładów Michaiła Czechowa*, „Didaskalia” 2003, nr 54-56/2003.
- Petit L., *The Michael Chekhov Handbook*, Routledge, USA/Kanada 2010.
- Pierzchalski F., *Wyobraźnia twórcza – o źródłach teoretyzowania w nauce o polityce*, „Teoria polityki”, 2017, nr 1.
- Rushe S., *Michael Chekhov's Acting Technique: A Practitioner's Guide*, Methuen, Wielka Brytania 2019.
- Stevens A., *Jung*, Oxford, Wielka Brytania 1994.
- Stępień-Nycz M., *Przyjmowanie perspektywy w obszarze poznawczym, społecznym i afektywnym: wzajemne zależności u dzieci w wieku przedszkolnym* [w] PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA, 2011, tom 16, nr 4.
- Suszczyński K., *Technika aktorska Michaiła Czechowa w historii, teorii i praktyce. Vademecum.*, AT, Białystok 2019.
- Sztuka K., *Wyobraźnia a rozwój duchowy*, Wydawnictwo Wam, Kraków 2010.

Netografia:

- Autor nieznany, *Emotions*; źródło: <https://pzc.innelektury.pl/emocje/> (z dnia: 16.12.2022).
- Carruthers P., *Human creativity: its cognitive basis, its evolution, and its connections with childhood pretence*; źródło: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1093/bjps/53.2.225> (data: 15.11.2022).
- Czechow M., strona internetowa archiwum Uniwersytetu w Windsor; źródło: <https://collections.uwindsor.ca/omeka-s/chekhov/item> (z dnia: 20.06.2023).
- Hillman J., *Jung and Active Imagination*; źródło: https://www.youtube.com/watch?v=SE0u1GP_ffU&ab_channel=BetterListen%26 Wis domFeed (data: 13.12.2022).
- Józefowicz J., *Archetyp*; źródło: <https://psychologwarszawa.eu/archetyp/>, (data: 17.05.2023).
- Jung, C. G., wywiad przepr. Evans R., (1976); źródło: https://www.youtube.com/watch?v=bs3HK3pxVAY&ab_channel=TheIntrovertedTinker (z dnia: 02.12.2022).
- Liao S., Gendler T., *Imagination*; źródło: <https://plato.stanford.edu/entries/imagination/> (15.11.2022).

Lillard A., *Pretend Play Skills and the Child's Theory of Mind*; źródło:

https://www.researchgate.net/publication/14720937_Pretend_Play_Skills_and_the_Child's_Theory_of_Mind (15.11.2022).

Pedersen T., *What are Physical Emotions?*, źródło:

<https://psychcentral.com/blog/emotions-are-physical#what-are-physical-emotions> (z dnia: 16.12.2022).

Petit L., *Nurturing Imagination*; źródło: <https://dramatics.org/nurturing-imagination/> (02.12.2022).

Pugh, T., Sloan F., Merlin J., rejestracja wideo wywiadu w reż. Freidank R., strona internetowa Michael Chekhov School w Hudson, źródło:

<https://michaelchekhovschool.org/history/> (z dnia: 05.06.2023).

Straight, B., nagranie z 49 gali Oscarów (1977); źródło:

https://www.youtube.com/watch?v=o3g7kclmm0I&ab_channel=Oscars (z dnia: 05.06.2023),

Słowniki:

Arthur S. Reber, Emily S. Reber, *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2005.

Słownik internetowy Dictionary.com; źródło:

<https://www.dictionary.com/browse/imagination> (z dnia. 10.01.2023).

Filmografia:

Sieć, reż. Sidney Lumet, USA, 1976.

Urzeczona, reż. Alfred Hitchcock, USA, 1945.

Wywiady:

Dominika Handzlik (wywiad przepr. J. Margosiak), platforma Zoom, dn. 07.05.2023.

Fern Sloan, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 05.06.2022.

Grzegorz Łabuda (wywiad przepr. J. Margosiak), Katowice, dn. 14.06.2023.

Ted Pugh, (wywiad przepr. J. Margosiak), Chatham, dn. 17.02.2019.

Inne źródła:

Arnold D., zajęcia *Archetypes For The Creative Actor*, (tł. J. Margosiak), data: 04.2022.

Hurst du Prey D., *The Actors is the Theatre*, nieopublikowane notatki z lekcji Michaiła Czechowa, Michael Chekhov Theatre Studio Deirdre Hurst du Prey Archive in Dartington Hall Trust Archive.

Margosiak J., *Wizualizacja twórcza (obrazy mentalne), jako metoda pracy aktora i tancerza*,

praca magisterska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Józefa Opalskiego, PWST, Kraków 2016.

McDermott P., wykład on-line *MICHA Mondays*, z dnia: 16.01.2023, (tł. J. Margosiak).

Francuz P., *Konferencja inauguracyjna działalność Laboratorium Narracji Wizualnych przy Szkole Filmowej w Łodzi*, tekst spisany z archiwalnego nagrania wideo.

Wykaz ilustracji:

Graf. 1 - *Ideas From Process Oriented Psychology* (2014); źródło:

<https://www.apricotcentre.co.uk/blogs/deepdemocracy-rank-amp-diversity-ideas-from-process-oriented-psychology-june-2014> (10.11.2022).

Graf. 2 – Margosiak J., *Kierunki i stojące za nimi asocjacje*; (2023).

Graf. 3 i 4 – Łabuda G., *plakat i ulotka spektaklu Ferdynand*, materiały archiwalne Living Space Theatre (2019).

Rys. 1-5 – N. R. *To the actor – on the technique of acting*, Routledge, Nowy Jork 2002.

Zdj. 1 – Czechow M.; źródło: <https://dramatics.org/nurturing-imagination/> (z dnia: 5.06.2023).

Zdj. 2 – uczniowie Michaiła Czechowa, Fritz Henle Estate / Dartington Hall Trust, (1936); źródło: <https://alleraller.art/programme/embodiment-and-performance-after-michael-chekhov/> (z dnia: 05.06.2023).

Zdj. 3 – Czechow M., kadr z filmu *Urzeczona*, reż. Alfred Hitchcock, USA, 1945.

Zdj. 4 – Straight B., kadr z filmu *Sieć*, reż. Sidney Lumet, USA, 1976.

Zdj. 5 i 6 – Pugh T. i Sloan F.; źródło: www.michaelchekhov.org (z dnia 05.06.2023).

Zdj. 7 – Czechow M.; The Routledge Performance Archive. : Taylor and Francis; źródło: <https://www.routledgeperformancearchive.com/multimedia/video/michael-checkhov-sense-of-wholeness-part-9> (data: 09.06.2023).

Zdj. 8-21 – Dziaczko M., *Ferdynand*, materiały archiwalne Living Space Theatre (2019).