

Dr hab. Błażej Peszek
Akademia Sztuk Teatralnych
im. St. Wyspiańskiego
w Krakowie

**Recenzja pracy doktorskiej:
„Ucieleśniona uważność jako fundament obecności
sceniczej”, oraz dorobku artystycznego mgr Anny Nowickiej
doktorantki wydziału aktorskiego PWSTviT im. L. Schillera w Łodzi**

W “ Surowym Świetle / Raw Light ” to właśnie ciało jest główną rzeczywistością performerki. Ciało, które jest nierozzerwalnie powiązane ze światem, w którym istnieje.

Zaryzykowałem – opłacało się – postanowiłem w pierwszej kolejności przeczytać pracę Anny Nowickiej w drugiej zaś przyrzeć się działaniom autorki na scenie w nagrany spektaklu. Studiując kolejne rozdziały pracy Anny Nowickiej coraz bardziej nabierałem wrażenia, że śledzę losy bohaterki niezwykle wciągającej historii, będącej nie tylko pracą naukową lecz przybierającą formę (odważę się tu stwierdzić) traktatu filozoficznego. To niezwykle inspirujący tekst, który w sposób wręcz poetycki, a na pewno wielce osobisty przekonuje czytelnika jak ważnym elementem w działaniu scenicznym jest ciało aktora, stanowiące posłuszny, w sposób świadomy kontrolowany i sprawny instrument. Przez wiele lat wykładałem na krakowskiej Akademii Sztuk Teatralnych na Wydziale Teatru Tańca w Bytomiu, prowadziłem zajęcia aktorskie z młodymi ludźmi, których pasją był taniec. Ich ciała, a raczej świadomość ciał była nierozzerwalną składową działań aktorskich. Ja sam zawsze byłem orędownikiem dbałości o rozwój fizyczny i pełną kontrolę nad bardzo ważnym instrumentem, jakim bez wątpienia jest nasze ciało. Anna Nowicka w swojej pracy w pełni utwierdziła mnie w tym przekonaniu.

Ciało, które pozostaje w centrum mojej uwagi, odsłania się w swym potencjale do transformacji. Nie usztywnia się w służbie znaczenia, lecz pozostaje płynne, odpowiadające, aktywnie twórcze. Nieruchome ciało to ciało namalowane, uchwycone na fotografii, tudzież martwe. W innym wypadku, ciało pozostaje nieustannym przepływem doświadczenia i znaczeń.

We wstępie pracy autorka wymienia szereg przykładów i wypowiedzi specjalistów, w których padają argumenty w pełni przekonujące do tego, że tak w życiu jak i w sztuce człowiek i artysta nie jest w stanie funkcjonować (bez świadomości) w oderwaniu od

własnej cielesności. Na co dzień ulegamy przecież grawitacji, często stawiamy jej opór – chociażby próbując przez większość naszego życia utrzymać się w pozycji pionowej. Często jednak jej ulegamy, żyjemy w zgodzie z naturą. Oddychamy, rejestrujemy bicie naszego serca – to składowe życia powszedniego ale przede wszystkim jak podkreśla Anna Nowicka życia scenicznego.

Ciężar ciała jest czymś, do czego mamy ciągły dostęp. Pomimo, że tego nie zauważamy, nawet jeśli przyjmujemy statyczną pozycję, nasze ciała nieustannie balansują, odnajdują i tracą równowagę, redystrybuując ciężar ciała. Musimy wykonywać pracę przeciwko grawitacji, żeby stać. Świadoma praca z ciężarem stanowi więc fenomenalne narzędzie do mocniejszego zakorzenienia uwagi w ciele. Performer równocześnie poddaje się grawitacji i wykorzystuje jej energię do działania przeciwko niej.

Autorka podkreśla znaczenie uwagi zakorzenionej w ciele, owa „uwaga” jej zdaniem ale też zdaniem Grotowskiego czy Stanisławskiego *stanowi klucz do pracy aktorskiej*. Przytoczony w pracy Artaud zaznaczał, że mimika, gest, mowa ciała, pojawiły się wcześniej niż słowa. Stanisławski podkreślał, że nie da się oddzielić myśli od ciała, a dla Grotowskiego to ciało właśnie stanowiło główne narzędzie pracy aktora. Przytaczane i interpretowane przez Annę Nowicką zdania twórców teatru stanowią wstępną część pacy będącą częścią teoretyczną.

Wydaje się nam, że znamy nasze ciała. Ale czy wiesz, jak wygląda czubek twojej głowy? Kiedy ostatnio go widziałeś? Czy potrafisz opisać różnicę w poczuciu wątroby i jelit? Czy dostrzegasz odmienne wrażenia płynące w tej chwili z każdego palca u stóp? Czy czujesz każdy z osobna palec u dłoni? Jakie wrażenia zmysłowe i skojarzenia wywołało słowo: „palec”? Te szczegółowe informacje nie są nam potrzebne do powszedniego funkcjonowania, do stania się efektywnym, sprawnym czy posłusznym pracownikiem. Dlatego nie są powszechnie nauczane w szkołach. Nie potrzebujemy czuć, aby być funkcjonalnym. Natomiast umiejętności bycia uważnym mogą być przydatne, jeśli staramy się zmienić nasz styl życia, jeśli chcemy być twórczy lub stać się świetnymi aktorami.

W rozdziale: *Ucieleśniona uwaga, obraz ciała a rola aktorska*. Nowicka przypomina rzecz wydawałoby się oczywistą ale jakże istotną. Pisząc za Feldenkresem zauważa jak działamy często schematycznie, bezmyślnie wręcz automatycznie. Jak nasza uwaga często bywa uśpiona. Ile razy w ciągu dnia, ba tygodnia a może miesiąca zwracamy uwagę na fakt, że przez całe nasze życie ciężko pracuje w nas serce, że uderza mniej więcej sześćdziesiąt razy na minutę, przemnożmy to proszę przez godziny w czasie doby, przez doby w miesiącach, miesiące w latach, które przeżyliśmy (moja prywatna refleksja). Przez cały czas nasze ciało jest bombardowane różnymi impulsami, informacjami, smakami, dźwiękami zapachami, dlaczego z tego życiowego prezentu w pełni nie skorzystać? Nie dać się zainspirować, pełniej funkcjonować? To właśnie: *ucieleśniona uwaga*.

W kolejnym rozdziale: *Wyhodowanie roli* fenomenalnie trafne spostrzeżenie: *Aktor jest rzemieślnikiem, który na scenie ma za zadanie "wejść w skórę" kogoś innego. Patrząc z odmiennej perspektywy, można powiedzieć, że aktor ma odnaleźć tę skórę w sobie, wydobyć ją na wierzch i nosić jako własną. Ma odszukać ziarno postaci w ciele, osadzić je, hodować i żyć z nim wspólnie, niejako "naturalnie". Ma pozwolić, żeby rola rozwijała się, przenikała jego dotychczasową strukturę, ewoluowała. i zmieniała się. Nowy proces wewnętrznej organizacji stanie się źródłem motywów, myśli i odczuć postaci. Pomiędzy taką rolą, która wyłoni się z odczuwającego ciała aktora a zewnętrzną, konceptualną wizją nałożoną na ciało, rozciąga się bezkresna przepaść (Hendricks, 2009).*

Przecież to idealna recepta na istotne aktorstwo!

Dalej dowiadujemy się jak powstawał monodram: *„Surowe światło/Raw Light”*

Wstęp stanowią doświadczenia związane z działaniami edukacyjnymi i artystycznymi, które wywarły istotny wpływ na spektakl Anny Nowickiej. Autorka wspomina o przebytych studiach i pracach scenicznych min: studia magisterskie w Szkole Sztuki Aktorskiej Ernst-Bush, choreograficzna współpraca z Rosalind Crisp, studia doktoranckie, nauka w „Szkole wyobrażeń” dr Catherine Shainberg. Duże znaczenie miały też doświadczenia wyniesione z uprawianej buddyjskiej techniki medytacyjnej – vipassany – zaczynającej się od nauki techniki Anapana, czyli koncentracji na naturalnym oddechu.

...czerpię z medytacji, ale też modyfikuję praktykę vipassany. Pomaga mi ona w wypracowaniu stabilnej uwagi oraz podejmowaniu decyzji, gdzie w ciele ta uwaga będzie zakorzeniona. Utrzymuję praktykę skanowania ciała, zauważania pojawiających się wrażeń i relacji, jednak zamiast "iść dalej", często zostaję z tym, co znalazłam, przyglądając się zachodzącym w tym materiale zmianom.

Praktyki te artystka wprowadza w analizę spektaklu szczegółowo umiejscawiając w nim ich zastosowanie. Dalej pojawiają się liczne techniki, zastosowanie których miało poważny wpływ na powstanie i przebieg monodramu.

BMC (Body Mind Centering), Technika Aleksandra i Technika Feldenkreisa, praca z powięzią ("Pärzeptive Pedagogik" Danis Bois) oraz praktyka d a n s e Rosalind Crisp.

Wszystkie te techniki, praktyki pomogły artystce „uważnie”, skutecznie i świadomie budować cielesną narrację.

Rozluźnienie, obserwacja i zakotwiczenie uwagi w ciele stanowią podstawę tych metod.

Dalej autorka pracy szczegółowo opisuje jaki wpływ na działania sceniczne miały kolejno wszystkie z wymienionych i opisanych metod. Dowiadujemy się co je różni a co

w nich można znaleźć wspólnego. Czego kolejno każda z nich artystkę nauczyła: czym jest *powieź*, *oddech*, *relaksacja*, *postrzeganie ruchu w ciele*, *podążanie za ruchem*, *aktywność ciała*, *praca z grawitacją*, *bycie tu i teraz* itd. Dowiadujemy się, że: *Każdy ruch ma swoje źródło w odprężeniu. Ma to swoje proste przyczyny w sposobie działania mięśni: mięsień wykonuje ruch, jedynie jeśli najpierw rozluźni się. Budowanie napięć zmniejsza mobilność ciała i usztywnia działanie.*

W rozdziale: *Praktyka Pracy z Wyobraźnią - Sapphire™* dowiadujemy się jak istotną, ciekawą i niezwykle wartościową jest umiejętność słuchania własnego ciała. Rejestrowania wszystkich zmysłów. Ciekawym dla mnie okazało się też spostrzeżenie, że praktyka ta pozwala zarejestrować fakt, że śnimy nie tylko nocą ale i za dnia, że można nabyć umiejętność kontrolowania, rozróżniania tych stanów. Rozumiem to tak:

W dzieciństwie śniłem wielokrotnie powtarzającą się koszmarną historię. Biegąc ciemnym lasem uciekałem przed drapieżnym wilkiem, który zawsze pod koniec mojej ucieczki ale też i pod koniec całego snu boleśnie kąsał mnie w dłoń. Co ciekawe w kolejne noce, gdy koszmar powracał wiedziałem już, że ten bolesny finał nastąpi i wiedziałem, że po nim zawsze się obudzę, wystarczyło tylko przecierpieć owo kąsanie! Mam wrażenie, że praktyki pracy z wyobraźnią mają jeszcze tę zaletę, że oprócz kontrolowania śnień nocnych, możemy wywoływać w sposób kontrolowany sny za dnia.

Nie tylko materiał senny, ale także każda sytuacja życiowa czy scena aktorska może być "otworzona" w ten sposób. "Otwieranie snów" jest połączeniem świadomych procesów analitycznych z wrażliwym ucieleśnieniem sytuacji przedstawionej w tekście. Sapphire™ uczy, w jaki sposób świadomość i podświadomość mogą ze sobą współpracować.

Dalej autorka dzieli się kolejną umiejętnością, jaką jest *zmiana perspektyw*. Według niej można w trakcie snu zmieniać punkty widzenia. Stać się obserwatorem historii, jej uczestnikiem, lub np. stać się przedmiotem czy pejzażem. Oczywiście wszystkie nabyte umiejętności Anna Nowicka stosuje w spektaklu. To tu właśnie pozwala sobie na wspomnianą przeze mnie wielopostaciowość. Opisując trening w ramach Arbecey Lab z Meg Stuart i Markiem Tompkinsem, którego uczestnicy w letnią noc improwizowali na łonie natury, Anna Nowicka podsunęła mi wspomnienie o podobnym wymiarze. Moim wtedy zadaniem podczas treningu był około godzinny powolny marsz przez dolinę leśną. Jednak podczas owego marszu nie wolno mi było uchylić zamkniętych oczu. Po obranej marszrucie wędrowałem bosy, konsekwentnie cały czas przed siebie. Nie wiedząc co po drodze mnie spodka, na co nadepnę. Mój słuch i wrażliwość na otoczenie, do tego półnagie obcowanie z naturą, wilgotną trawą, pokrzywami, gałęziami, błotnistymi mokradłami i oczywiście ogromem wcześniej nie rejestrowanych tak intensywnie dźwięków, w niezwyklej skali przybliżyły mnie do „dzikiej sfery”. Gdy wspiąłem się na drugi szczyt doliny rozplakałem się. Przytoczyłem osobiste wspomnienie ponieważ absolutnie wierzę w siłę tego typu doświadczeń. I w pełni popieram metody do jakich namawia nas w swojej pracy Anna Nowicka.

Cztery składniki działania to bardzo istotna zależność umożliwiająca skuteczne działania aktora na scenie. *Doznanie zmysłowe, uczucia, myśli i ruch*. Doznania zmysłowe to według autorki wszystkie impulsy dostarczane przez nasze pięć zmysłów, poszerzone o kolejny *kinestetyczny* czyli zmysł odpowiadający za poczucie rytmu, czasu i orientację w przestrzeni. Wszystkie składniki przenikają się wzajemnie stwarzając różnorodność bohatera. Ważnym wedle autorki jest, by nawet jeśli któryś z nich w danym momencie wysuwa się na pierwszy plan, nie zapominać o pozostałych. Na przykład myśli nie funkcjonują w oderwaniu od ciała, a ciało nie żyje poza światem. A czym są myśli? W tym przypadku myśli to monolog wewnętrzny. Ale nie stanowi on klasycznej linearnej, przyczynowo skutkowej historii. W monodramie Anny Nowickiej jest świadomie poszarpany, pozornie chaotyczny, przez co staje się bardziej atrakcyjny i intrygujący. Widz zostaje zaskakiwany, bombardowany wręcz zmianami stanów emocjonalnych bohaterki. Jej energia przekształca się na przykład ze spokojnej, pozornie uśpionej w agresywną, wręcz wulgarną, z gwałtownym oddechem energię „pacjentki” - egzorcysty.

Zauważam emocje, które pojawiają się w mojej świadomości i staram się ukazywać je widowni. Staram się być otwartą wobec tego, czego doświadczam i co czuję.

Teraz stwierdzenie, które podpowiada mi weryfikację wcześniej stawianych tez dotyczących pracy nad rolą. Podczas badań w dziedzinie neuropsychologii, opisano zjawisko, w trakcie którego dochodzi do zmian wspomnień zapisanych w układzie nerwowym, okazuje się, że każda obecna sekunda ma na to wpływ.

Myślenie o śladach pamięciowych jako o stałych, niezmiennych informacjach przechowywanych w mózgu jest błędne.

Czy wynika z tego, że korzystanie z pamięci emocjonalnej podczas tak zwanej właśnie pracy nad rolą jest już przeżytkiem? A może rzecz w tym, że każdemu spektaklowi towarzyszyć powinien pewien rodzaj ryzyka, improwizacji, unikania powtarzalności, rutyny? Raczej tak. Tyle z „filozofii”.

Kończąc pracę Anna Nowicka zwraca uwagę na znaczenie sfery technicznej w spektaklu. Wpływ reżyserii świateł i muzyki dla artystki nie pozostaje bez znaczenia. Zarówno w odbiorze monodramu – dla widza jak i dla samego aktora. To równorzędny partner. „Opiekun”. To niezwykle, że jedynym „utworem” muzycznym towarzyszącym bohaterce stał się dźwięk ognia – dla mnie wystarczający.

Jak wspominałem, w pierw postanowiłem przeczytać pracę „opłaciło się” po analizie jakiej dokonała jej autorka Anna Nowicka, dane mi było jeszcze intensywniej, wnikliwiej i z większą świadomością doświadczyć świata, który zaproponowała artystka w swoim monodramie. Wiele działań z pozoru abstrakcyjnych odśloniło swoje znaczenie. Wielopostaciowość stała się bardziej rozumiała. Spektakl oparty generalnie na ruchu

i związanym z nim bezpośrednio ciele, przybrał wielowymiarowe oblicze i z całą pewnością jest wydarzeniem prowadzonym przez świadomego **AKTORA**.

Pracując nad każdym elementem solo zawsze uwzględniam wewnętrzną i zewnętrzną perspektywę postaci. Jestem zarówno performerem, który odkrywa świat wyobrażeń, jak i reżyserem tego świata oraz swoim pierwszym widzem, który dzieli się własnymi skojarzeniami.

Przypisy i materiały są obszernym uzupełnieniem pracy. A dorobek artystyczny świadczy bez wątpienia o ogromnym zaangażowaniu i pasji Anny Nowickiej. Wszechstronne doświadczenia zarówno podczas warsztatów, festiwali na całym świecie, jak też ogrom granych i tworzonych spektakli, choreografii, wielu wywiadów, seminariów, wykładów w pełni przekonują mnie do stwierdzenia, że Anna Nowicka jest wielce utalentowaną i w pełni zasługującą na rozwój naukowy artystką.

Konkluzja

Przedstawiony dorobek artystyczny, rozprawa doktorska, dzieło „Surowe światło/Raw Light” oraz wykształcenie i przebieg dotychczasowego zatrudnienia w skali międzynarodowej, jest godzien podziwu i odpowiada wymaganiom stawianym kandydatom ubiegającym się o stopień doktora.

Z przyjemnością oceniam doświadczenia i całą pracę doktorską Anny Nowickiej jak najbardziej pozytywnie, w związku z czym popieram starania kandydatki o uzyskanie stopnia doktora w dziedzinie sztuki w dyscyplinie Sztuki Filmowe i Teatralne.

Z wyrazami szacunku

Błażej Peszek

