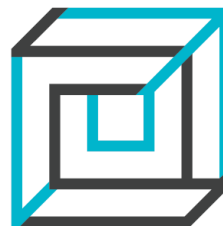


**Państwowa Wyższa Szkoła
Filmowa, Telewizyjna i Teatralna
im. Leona Schillera w Łodzi**



Studia Doktoranckie

Anna Nowicka

Nr albumu: 86

Ucieleśniona uważność jako fundament obecności scenicznej.

Przygotowanie roli w autorskim spektaklu solowym,

pt. „*Surowe światło*” / „*Raw Light*”

Opieka promotorska:
dr hab. Marcin Brzozowski

*Moim Rodzicom,
którzy magicznymi zaklęciami wyczarowywali nieskończoność,
a miłością przekształcali codzienność w pole możliwości.
Andrzejowi Nowickiemu,
z którym tajemnice świata znajdowały się zawsze tuż za rogiem.
Blandynie, Marii i Markowi Sobczak, za nieocenione ciepło, opiekę i bliskość.
Catherine Shainberg, Bonnie Buckner i Mali Kline,
w podziękowaniu za ukazanie mi mocy snów.
Dla Rosalind Crisp, która pomogła mi te sny ucieleśnić.*

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP TEORETYCZNY	6
2. KILKA SŁÓW O CIELE	6
2.1. CIAŁO JAKO WEHIKUŁ	7
2.2. UCIELEŚNIONA UWAGA, OBRAZ CIAŁA A ROLA AKTORSKA	11
2.3. UWAGA JAKO WYBÓR I KONKRETNA PERSPEKTYWA	11
2.4. WYHODOWANIE ROLI	14
2.5. ROLA JAKO PRAKTYKA OBECNOŚCI	15
3. SUROWE ŚWIATŁO / RAW LIGHT	16
3.1. PRAKTYKI CODZIENNE	17
3.1.1. VIPASSANA	18
3.1.2. PRAKTYKI SOMATYCZNE.....	19
3.1.3. PRAKTYKA ROSALIND CRISP	20
3.1.4. PRAKTYKA PRACY Z WYOBRAŻNIĄ SAPHIRE™	23
3.2. PRZYGOTOWANIE MATERIAŁU AKTORSKIEGO.....	25
3.2.1. ZMIANA PERSPEKTYW.....	25
3.2.2. NAWARSTWIANIE	29
3.2.3. CIAŁO JAKO HIPERTEKST	33
3.2.4. CZTERY SKŁADNIKI DZIAŁANIA	33
3.2.5. RUCHOMA UWAGA I JEJ POZIOMY	35
3.2.6. RUCH	36
3.2.7. WYOBRAŻENIA	38
3.2.8. MYŚLI	40
3.2.9. UCZUCIA	40
3.2.10. WRAŻENIA ZMYSŁOWE	41
3.2.11. PODĄŻANIE ZA ZMIANĄ A OBECNOŚĆ SCENICZNA	43
3.2.12. ZAWIESZENIE, PRZEKIERUNKOWANIE I ODPUSZCZENIE	46
3.2.13. OBECNOŚĆ, „OBECNOŚCIOWANIE” LUB „PRESENCING”	47
3.3. WYŁANIANIE SIĘ STRUKTURY SPEKTAKLU	47
3.3.1. WYPLATANIE KOMPOZYCJI	49
3.3.2. OTWIERANIE PRZEDSTAWIENIA	52
3.4. STRUKTURA PRZEDSTAWIENIA A WYSTĘP SCENICZNY	55
3.5. POSZCZEGÓLNE SPLOTY PRZEDSTAWIENIA	57

3.5.1. ŚWIATŁO	57
3.5.2. MUZYKA	58
3.5.3. „WYSPY ZNACZENIA”	58
3.5.4. KOSTIUM	60
3.5.5. TYTUŁ	61
4. PODSUMOWANIE	68
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	70
<i>APENDYKS. OPIS Z PROGRAMU “SUROWE ŚWIATŁO / RAW LIGHT”</i>	75



II.1. Camoin Jodorowsky, Karta Tarota Marsylskiego Le Monde, 1997.

1. WSTĘP TEORETYCZNY

Niniejsza praca doktorska stanowi opis sposobu, w jaki stworzyłam, rozwinęłam i doprecyzowałam autorską metodę pracy nad obecnością sceniczną w trakcie tworzenia spektaklu solowego, pt. „Surowe światło / Raw Light”.

Przedstawienie stanowi kulminację moich dogłębnych, ponad 8-letnich poszukiwań w obszarze wyobraźni, snów oraz ich związku z pracą z ciałem. Osią tych badań jest próba zrozumienia ciągle zmieniającej się, ucieleśnionej obecności oraz mechanizmów, które ją tworzą. Obecność nie jest czymś danym, stałym, ale stanem, który wymaga pracy i aktywnej uwagi aktora.¹ Dlatego w pracy doktorskiej kładę specjalny nacisk na znaczenie zmienności, doświadczenia, wyobraźni, uwagi i odpowiedzialności („response-ability”) twórcy. Nieustannie zmieniająca się cielesność wykracza poza pracę aktorską a wpływa na szerszą konstrukcję spektaklu: reżyserię światła, pracę z kostiumem, czy muzyką. Stanowi też swego rodzaju manifest i odpowiedź na współczesny, wszechobecny, instrumentalny sposób traktowania ciała.

Praca doktorska ma na celu przedstawienie niezwykłego potencjału ciała do przeistaczania się, transformacji, przyjmowania ról, kreowania rzeczywistości i podejmowania (odpowiedzialnych, intuicyjnych) decyzji na scenie. Stanowi opis praktyki studyjnej oraz autorskich narzędzi twórczych wspierających przygotowanie roli. Zamierza zdemistyfikować dotychczasowe sposoby pisania o procesie aktora, traktujące uważność jako coś niecodziennego, magicznego, wręcz nadprzyrodzonego. Praktyczność, prostota i dostępność są moimi podstawowymi celami.

2. KILKA SŁÓW O CIELE

Podstawę przygotowania roli w „Surowym Świetle / Raw Light” stanowi ciało, które czuje, jest uważne i obecne. To ono stanowi moje główne narzędzie pracy sceniczej i kluczowy obszar zainteresowania. Dlatego zdecydowałam się przygotować niemy monodram, w którym ciało i jego przemiany znajdują się na pierwszym planie. Ciało pozbawione słów przemyka w bardziej płynny, senny, metaforyczny, poetycki obszar

¹ Por. A. Noe, *Varieties of presence*, Harvard University Press, Cambridge, 2012, s. 36.

odbioru, otwierając widza na „namacalne”, bezpośrednie doświadczenie bycia wobec nieustannie przemieniającej się obecności. Prześlizgując się pomiędzy estetykami, zakłócając linearny sposób czytania dzieła, obnażając iluzoryczność inscenizacji, ciało odsłania napięcie pomiędzy znaczeniem a namacalnym, materialnym czytaniem ciała.² W teatrze dramatycznym ciało jest często traktowane instrumentalnie. Zostaje nośnikiem słowa, ustępuje miejsca tekstowi i wymowie dramatu. Ruch sceniczny czy praca fizyczna jest uważana za dodatek, za kolejny środek wyrazu, który obok scenografii, rekwizytu czy reżyserii światła, ma wzmocnić jasność przekazu sztuki.³

Lecz w „Surowym Świetle / Raw Light” ciało porzuca (ograniczoną) funkcję nośnika treści spektaklu, wyzwala się spod pręgierza postaci, rozwija się w swej fizycznej, cielesnej „natychmiastowości”. Zniesiona zostaje hierarchiczna relacja, w której produkowane treści zajmują wyższą pozycję, niż percepcja zmysłowa. W „Surowym Świetle / Raw Light” obie te funkcje przeplatają się ze sobą, tworząc heterogeniczny, poruszający i wymowny obraz. Ciało zaczyna się „jawić”: mienić znaczeniami, odsyłać widza w różnorodne konteksty i produkować intuicyjne odczucie albo głębokie zrozumienie, że wszystkie sensory są ruchome.⁴ W ciele bowiem wszystko nieustająco się zmienia: obumierają komórki, powstają nowe połączenia nerwowe, przeszłe wspomnienia zostają na nowo zinterpretowane. 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.

2.1. Ciało jako wehikul

Doświadczenia, wrażenia zmysłowe i powiązane z nimi sensory wyłaniają się z ciała. Nasze doświadczenie może jedynie być ucieleśnione. Bez ciała nie moglibyśmy żyć w otaczającej nas, materialnej rzeczywistości. Bez ciała nie istniałoby doświadczenie.⁵ Ciało

² Por. K. Wojnowski, *Estetyka zakłócenia. Kino Michaela Hanekego*, Księgarnia Akademicka, Kraków, 2012, s. 82.

³ Por. J. Majewska, *The Body revolving the stage. New dance in new Poland*, Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, Warszawa, 2011, s. 5.

⁴ Por. E. Fischer-Lichte, *Estetyka performatywności*, Księgarnia Akademicka, Warszawa, 2008, s. 239.

⁵ Por. M. Csikszentmihalyi, *Przepływ*, przeł. M. Wajda-Kacmajor, Moderator, Wrocław, 2005, s. 45.

to nasz podstawowy wehikuł „bycia w świecie,”⁶ wchodzenia w interakcje z otoczeniem oraz fundamentalne narzędzie współtworzenia rzeczywistości i artystycznej kreacji.⁷ Czasami ciało i „ja” są postrzegane jako dwie odrębne przestrzenie. Potocznie mówi się: „moje ciało”, „mam ciało”, „nie czuję się dobrze we własnym ciele”. Ale to ciało, od którego się dystansuję, to ja. Ja nie mam ciała, ale ja jestem swoim ciałem. Jedyną rzeczywistość, która jest mi dostępna, to rzeczywistość mojego ciała, doświadczenie odebrane i przefiltrowane przez ciało. Ciało to po prostu ja.⁸

I to właśnie ciało: ciało, które zmienia się i nieustannie przekracza swoje własne granice stanowi klucz do pracy aktorskiej. Fakt, że teatr jest ucieleśniony podkreślali najwięksi jego twórcy. Artaud pisał:

„prawdziwy teatr, dlatego że posługuje się ruchem i żywymi instrumentami, każe zawsze miotać się cieniem, gdzie nie przestało dygotać życie. Aktor, który nie powtarza dwa razy tego samego gestu, ale który stale gesty tworzy, miota się, budzi ruch - i niewątpliwie zadaje gwałt formom, ale poza formami, oraz niszcząc formy, osiąga to, co może formy przeżyć i dać dalsze istnienie.”⁹

Stanisławski zachęcał:

„Postarajcie się zrozumieć to magiczne dla artysty słowo: s t a w a ć się [zapis autora]. „Przedrzeźniać i podchwytywać chód i ruchy”, dać „ubiór i ciało roli”, [...] „uchwycić duszę roli”, s t a ć się postacią sceniczną...”¹⁰

Grotowski dodawał:

„(...) teatr poprzez namacalność, cielesność, fizjologiczność niemal, od dawna kojarzył mi się z miejscem prowokacji, z wyzwaniem rzucanym sobie, a przez to i widzowi (czy też widzowi, a przez to i sobie), z naruszeniem przyjętych

⁶ Por. M. Merleau-Ponty, *Phenomenology of perception*, przeł. D. A. Landes, Routledge, London, 2012, s.317.

⁷ Por. A. Noe, *Varieties of presence*, Harvard University Press, Cambridge, 2012, s.12.

⁸ Por. D. Bois, *The wild region of lived experience. Using somatic-psychoeducation*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, Berkeley, 2009.

⁹ A. Artaud, *Teatr i jego sobowtór*, przeł. J. Błoński, Wydawnictwo Artystyczne i Filmowe, Warszawa, 1966, s. 38.

¹⁰ Por. K. Stanisławski, *Praca aktora nad sobą*, przeł. J. Czech, Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. Ludwika Solskiego, Kraków, 2010, s. 188, 204 - 221.

stereotypów widzenia, odczuwania, osądzania, i to naruszeniem tym drastyczniejszym, że właśnie modelowanym w organizmie ludzkim, w oddechu, ciele, impulsach wewnętrznych; jest to problem naruszenia tabu, t r a n s g r e s j i [zapis autora], która umożliwia nam poprzez szok, zdarcie maski i w zupełnym оголоczeniu, odsłonięciu, w nagości oddanie się czemuś, co jest niezmiernie trudne do określenia...”¹¹

Artaud zaznaczał, że język niekoniecznie stanowi najlepszy sposób przekazywania znaczenia. Wskazywał, że gesty, mimika, mowa ciała pojawiły się wcześniej, niż słowa i że skutecznie służyły komunikacji.¹² Stanisławski dostrzegał konieczność połączenia myśli z ciałem. Wypracował dokładne narzędzia, dzięki którym duch i ciało mogą współpracować, wspierać siebie nawzajem. Oddzielona myśl nie pozwoli zbudować roli. Odcieleśnione słowo będzie brzmiało jak przyklejone, sztucznie dołożone do ciała. Postać wynurza się z ciała, w którym podświadome procesy twórcze zostają ukierunkowane świadomymi działaniami aktora. Konkretność działania, precyzyjność bycia w ciele, skupienia uwagi pozwala wszystkim poziomom ciała współdziałać w przygotowaniu roli.¹³

Można myśleć o tym procesie ukierunkowania w sposób psychologiczny, posługując się pojęciem intencji, motywu działania czy celu. Można też przyjąć te wytyczne jako praktyczne wskazania dotyczące fizyczności, przekładając je na konkretne, pojedyncze obszary w ciele, na kierunek ruchu, przestrzeń czy czas. Obie perspektywy uzupełniają się, stanowiąc rewers i awers tej samej monety, gdzie ciało i myśl współdziałają.

To zespolenie widać szczególnie dobrze w pracach Jerzego Grotowskiego, który już od czasów „teatru ubogiego” podkreślał rolę przebudzonego, pozbawionego niepotrzebnych gestów, wyposażonego w odpowiednią uwagę, chłonnego i gotowego do podjęcia działania ciała.¹⁴ W ciągle zmieniającym się (formalnie) teatrze Jerzego Grotowskiego, ciało pozostało podstawowym narzędziem pracy: zniknęła instytucja, inscenizacja, scenografia

¹¹ J. Grotowski, *Teksty z lat 1965–1969. Wybór*, Wydawnictwo Wiedza o kulturze, Wrocław, 1999, s. 16.

¹² Por. A. Artaud, *Teatr i jego sobowtór*, przeł. J. Błoński, Wydawnictwo Artystyczne i Filmowe, Warszawa, 1966, s. 59.

¹³ K. Stanisławski, *Moje życie w sztuce*, przeł. Z. Petersowa, Książka i Wiedza, Warszawa, 1951, s. 150.

¹⁴ Por. J. Grotowski, *Towards a poor theater* [w:], Wolford L., Schechner R. [red.] *The Grotowski Sourcebook*, Routledge, London and New York, 2006, s. 202.

czy nawet widz. Pozostało „ciało jako wehikuł”: narzędzie przeobrażenia i podstawowej transformacji¹⁵.

Grotowski pisał o tym, jak przez dogłębną pracę z odczuciami płynącymi z ciała, performer ma szansę odnaleźć na nowo w bieżącym doświadczeniu intensywne skojarzenia z przeszłości. Ten „akt całkowitej przemiany”, kiedy całe ciało przeistacza się, każda komórka niejako zmienia formę, uwidacznia jakąś inną część jednostki, jest możliwy jedynie dzięki totalnemu ucieleśnieniu. Przemiana nie jest narzuconą myślą, lecz wyłania się z wnętrza ciała, z trzewi, z podświadomych procesów, które odpowiednio ukierunkowane, prowadzą aktora¹⁶. Ten ustawicznie mistycyzowany w teatrze polskim akt¹⁷ stanowi tak naprawdę bardzo praktyczne wskazania dotyczące bycia obecnym na scenie.

„Metoda kształcenia aktora [...] zmierza nie do uczenia go czegoś, ale do eliminowania przeszkód, jakie w procesie duchowych może stawiać mu jego organizm. Organizm aktora powinien wyzbyć się względem procesu wewnętrznego jakiegokolwiek oporu i to tak, aby nie było właściwie żadnej czasowej różnicy między impulsem wewnętrznym a zewnętrznym odreagowaniem.”¹⁸

Zamiast projektować zawczasu, co robić, aktor słucha tego, co do niego przychodzi, podąża za tym, co jest i precyzyjnie uwidacznia to, co się wyłania. Struktura jest wcześniej przygotowana, ale zamiast ograniczać wybory performerera, stanowi kolejny punkt odniesienia w jego płynnej rzeczywistości. Będąc całkowicie w tym, co się wydarza, performer uzyskuje dostęp do tego, co już było i co istnieje jeszcze jedynie jako potencjalność. Jego ciało zaczyna przewodzić nieograniczoną ilość wewnętrznych impulsów, osobistych skojarzeń i poza-cieleśnych odniesień. Kluczem do odebrania tych informacji jest uwaga.

¹⁵ Por. T. Richards, *Punkt graniczny przedstawienia, rozmawiała Lisa Wolford*, przeł. A. Przybysławski, Instytut Grotowskiego, Wrocław, 2004, s. 37.

¹⁶ Por. J. Grotowski, *Teksty z lat 1965–1969. Wybór*, Wydawnictwo Wiedza o kulturze, Wrocław, 1999, s. 16.

¹⁷ Por. A. Prodeus, Jerzy Grotowski - książę ułomny. *Newsweek*, 12.09.2014. <http://www.newsweek.pl/kultura/jerzy-grotowski-teatr-kultura-sztuka-newsweek-pl,artykuly,346814,1.html> [02.04.2018]

¹⁸ J. Grotowski, *Teksty z lat 1965–1969. Wybór*, Wydawnictwo Wiedza o kulturze, Wrocław, 1999, s. 9.

2.2. Ucieleśniona uwaga, obraz ciała a rola aktorska

Na co dzień, wykorzystujemy niewielki procent możliwości naszych ciał. Nasza uwaga podąża wytartymi ścieżkami, działamy według powtarzalnych schematów, posługując się szeregiem znanych nam czynności, które w większości stają się automatyczne.¹⁹ Uwaga jest uśpiona w mechanicznych wyborach.

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. Skutecznym środkiem do przeistoczenia jest zakorzeniona w ciele uwaga, połączenie obserwacji, wyboru i działania.

2.3. Uwaga jako wybór i konkretna perspektywa

Uwaga stanowi podstawowe narzędzie wyboru, jest procesem ciągłej (przede wszystkim nieświadomej) selekcji dopływających do układu nerwowego informacji.²⁰ W każdym momencie do ciała dociera bowiem nieprzerwany nurt wrażeń, który zostaje przetworzony, oceniony, wybrany, zorganizowany, skoordynowany i włączony do całościowego działania systemu.²¹ W naszych ciałach znajdujemy się w samym środku pulsującego, transformującego się życia. Bez selekcji, nadmiar informacji doprowadziłby do rozpadu psychiki. Dlatego układ nerwowy musi wybrać z tego dopływu, na co zwrócić uwagę a co pominąć.

¹⁹ M. Feldenkrais, *Świadomość poprzez ruch*, Virgo, Warszawa, 2010, s. 47 - 48.

²⁰ Por. W. James, *The principles of psychology*, Dover Publications (reprint edition), Dover, 1950, s. 224.

²¹ Por. D. N. Stern, *The present moment in psychotherapy and everyday life*, W. W. Norton & Company, New York, 2004, s. 55.

Bodźce pojawiają się nieustannie na całej, ogromnej powierzchni ciała a każdy organizm stosuje odmienną metodę ich selekcjonowania. Upodobania te kształtują się stopniowo, wskutek zwyczajowego, powtarzającego się wykorzystywania ciała. Uwaga zostaje przerzucana tylko do określonych nawykowo miejsc a inne obszary w ciele zostają „zapomniane.” To schematyczne, uproszczone odbieranie bodźców przyspiesza i zwiększa efektywność działania. Jednak powtarzalne, nawykowe, codzienne postępowanie stopniowo wyklucza pewne obszary w ciele, usypia je a uwrażliwia inne. Produkowany jest względnie stabilny sposób używania (tylko niektórych przestrzeni) ciała. Ten zredukowany obraz siebie wpływa na wszelkie decyzje, działania i postawy życiowe, wyrabiając stopniowo silne przekonania, dogmatyczne poglądy i zafiksowane koncepty.

Dzieje się tak, ponieważ w ciele przeplatają się wszystkie poziomy naszego bycia: doświadczenia z przeszłości, oczekiwania dotyczące przyszłości, skrypty i plany, odczucia proprioceptywne. Wszystkie są zakotwiczone w konkretnych tkankach ciała. Jeśli zwracamy uwagę tylko na niektóre obszary ciała, aktywujemy myśli, wspomnienia i odczucia jedynie z tych struktur. Nasza perspektywa zawęża się. Konsoliduje się nasz obraz tego, jacy - czujemy i myślimy, że - jesteśmy. Wyobrażenie to stanowi podstawę naszego „bycia w świecie.”²² „Wyobrażenie” jest konwencjonalnym sposobem mówienia o ucieleśnionym doświadczeniu, w którym wszystkie zmysły pozostają w stanie synergii.²³

„Każdy z nas żyje w osobistej rzeczywistości wypełnionej wyobrażeniami z naszych doświadczeń [...], których obrazy, dźwięki, zapachy smaki i odczucia kinestetyczne stanowią źródło naszego jestestwa [*beingness*]. Kiedy mówię o wyobrażeniu mam na myśli trójwymiarowy wewnętrzny świat, który zamieszkujemy i który uaktywnia się pod wpływem naszych pięciu zmysłów; który zawiera nasze wspomnienia, spostrzeżenia, odpowiedzi na zewnętrzne i wewnętrzne bodźce, sny i twórcze wglądy. Pojęcie “wyobrażenie” jest konwencją przyjętą, ponieważ dla wielu osób zmysł wzroku jest najsilniejszym zmysłem i ponieważ widzenie obejmuje wszystkie pozostałe cztery zmysły. Proces wyobrażania sobie stanowi ucieleśnione doświadczenie, w którym wszystkie zmysły pozostają w stanie synergii: w twoim świecie wewnętrznych

²² Por. M. Feldenkrais, *Świadomość poprzez ruch*, Virgo, Warszawa, 2010, s. 11 -12.

²³ Por. C. Shainberg, *Dreambirth: transforming the journey of childbirth through imagery*, Sounds True, Boulder, 2014, s. XX.

możesz widzieć, wąchać, słuchać, smakować i dotykać, równie wyraźnie jak w rzeczywistości zewnętrznej.”²⁴

Dlatego każde wyobrażenie jest tak samo realne jak świat rzeczywisty. Nasze „bycie w świecie” jest równoczesnym byciem w ucieleśnionym doświadczeniu i zanurzeniem w wyobrażonym świecie wewnętrznym. Zmiana w sposobie użytkowania ciała zrewolucjonizuje świat wyobrażony i na odwrót, zmiana wyobrażeń, przekształci sposób działania.

Wyobrażenia można zmienić, ponieważ ciało jest nieustannie rozwijającym się, ewoluującym, migoczącym procesem.²⁵ Kluczem do tej zmiany jest uwaga, ponowne zakotwiczenie jej w ciele, rozlanie na zapomniane obszary albo wydobycie z rutynowego toru poruszania się. Ciało bowiem odpowiada na każdą, nawet najmniejszą transformację uwagi. Potwierdzają to współczesne eksperymenty neurobiologiczne.²⁶ Przemieszczenie uwagi wyzwala niepowtarzalne wrażenia, unikatowe jakości ruchowe czy zaskakujące myśli.²⁷ Uwaga kształtuje nasze wyobrażenia, przekształca nasze ciała i spostrzegany przez nas świat.

Jednak aby zauważyć coś nowego, konieczne jest aktywne zawieszenie wcześniej wypracowanych sposobów prowadzenia uwagi. W dalszej części pracy przedstawię przykładowe ćwiczenia na zagnieżdżenie uwagi w ciele i zmianę sposobu jej przemieszczania. Nie jest to proces automatyczny, ale działanie, które wymaga postawy czynnej i aktywnego wycofania się z typowego zaangażowania w otaczający nas świat. Pomimo, że jesteśmy nadal tym samym ciałem, przeobrażona uwaga pozwoli nam odkryć nową perspektywę patrzenia i działania, pozwoli zauważyć coś, co było cały czas obecne, ale nie dostrzeżone.²⁸ Z rozległej, niezgłębionej obecności ciała wynurzą się nowe

²⁴ Ibidem, s. XX.

²⁵ Por. M. Merleau-Ponty, *Phenomenology of perception*, przeł. D. A. Landes, Routledge, London, 2012, s. 152.

²⁶ Por. B. Waldenfels, *Phenomenology of the alien. Basic Concepts*, Northwestern University Press, Evanston, 2011, s. 59.

²⁷ E. T. Gendlin.: *Body Dreamwork*. [w:], Barrette D., McNamara P. [red.] *Encyclopedia of Sleep and Dreams: The Evolution, Function, Nature, and Mysteries of Slumber*, Greenwood, Oxford, 2012, s. 84 - 85.

²⁸ D. Bois, *The wild region of lived experience. Using somatic-psychoeducation*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, Berkeley, 2009, s. 18.

możliwości.²⁹ Ten ucieleśniony potencjał może zostać wykorzystany przez aktorów do przygotowania roli.

2.4. Wyhodowanie roli

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.³⁰ Dopasowanie ciała do idei może (ale nie musi) usztywnić aktora i rolę, sformalizować działania i ograniczyć swobodę wyborów. Z kolei zakorzeniona w ciele postać będzie żyła własnym życiem, rozwijając poprzez praktykę niepowtarzalną logikę bycia. Wyhodowana rola będzie przemieniać się wraz z „nosicielem”. Jej partytura stanie się płynną, organiczną ramą, pozwalającą części uwagi aktora działać na „automatycznym pilocie”. Podświadome i świadome procesy zaczną się wzajemnie wspierać i uzupełniać.³¹

W celu utkania takiej postaci z materii ciała, wypracowania nowej drogi jej prowadzenia, zbudowania świeżej relacji z własnym, powszednim ciałem, aktor musi zaangażować swoją uwagę. Zamiast starać się dopasować ciało do mentalnego wyobrażenia o wyglądzie i zachowaniu postaci, wystarczy zauważyć, gdzie ta postać jest w nim i doglądać, pielęgnować to miejsce. Poprzez obserwację odpowiedzi ciała na impuls przychodzący z postaci, rola stopniowo się wyłoni. Postać wykroczy poza nasze wyobrażenie o tym, czym mogłaby być.

²⁹ A. Noe *Varieties of presence*, Harvard University Press, Cambridge, 2012, s. 76.

³⁰ M. Hendricks, *Experiencing Level. An instance of developing a variable from a first person process so it can be reliably measured and taught*. [w:] Petitmengin C. [red.] *Ten Years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela*, Imprint Academic, Exeter, 2009, s. 138.

³¹ K. Stanisławski, *Praca aktora nad sobą*, Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. Ludwika Solskiego, Kraków, 2010, s. 246.

Ciało potrafi zaproponować rozwiązania, których jeszcze nie znamy, jeśli damy mu na to czas i przestrzeń. Przypomina to opisywaną przez Briana Arthur różnicę pomiędzy dobrym naukowcem a badaczem pierwszej klasy. Dobry naukowiec rozwiązując problem nakłada na dane okoliczności znane mu ramy myśleniowe. Nie odkrywa nowego podejścia, ale dzięki rozległej wiedzy i profesjonalizmowi, łączy fakty i znajduje rozwiązanie. Wybitny badacz stawia się w nieznanym mu sytuacji i przygląda się, jaki wyłoni się z niej wzór. Przypatruje się zagadnieniu z wielu, odmiennych perspektyw, pozwalając, aby (jeszcze nieznanym) rozwiązaniem samo go zaskoczyło.³² Innowacja i zmiana drzemają w ciele, w miejscach, w które zazwyczaj nie zaglądamy.

2.5. Rola jako praktyka obecności

Dlatego właśnie ciało a nie oderwane od niego słowa, spisane myśli, czy przedrukowane idee, stanowi tak naprawdę esencję teatru. Potrzeba ciała, aby poczuć znaczenie tekstu i spotkać się w nim z widzem.

„Niezależnie od rodzaju teatru ciało stanowić będzie architekturę sensu, ponieważ zawsze jest wplecione w znaczenia.”³³

Jedynie poprzez „bycie obecnym” w ciele, to znaczy, poprzez bycie uważnym na to, czego się w każdym kolejnym momencie doświadczają, aktor może stać się naprawdę obecnym na scenie. Bieżące doświadczenie cielesne stanowi bowiem zmienne pole, płynny kontekst, z którego wyłania się wcześniej ustalona partytura roli.

Rola nie jest gotowym obiektem, który aktor wnosi na scenę. Jest procesem, który rozwija się poprzez ciało performerów i formuje wobec widza. Aktor, który podając swoją kwestię jako zafiksowaną formę zamyka się na bodźce płynące ze środowiska, odcina się od „tu i teraz” sytuacji scenicznej, „jest martwy.”³⁴ Wyobcowane od ciała myśli stają się jałowe.³⁵ Uprzednio przygotowana struktura, uprecyzjoniona, świetnie wyćwiczona i doprowadzona

³² B. Arthur, *Coming from your inner self. Conversation with W. Brian Arthur Xerox Parc, Palo Alto, California*, Joseph Jaworski, Gary Jusela, C. Otto Scharmer, Palo Alto, CA, 1999, 10 - 11. https://www.presencing.org/#/aboutus/theory-u/leadership-interview/W_Brian_Arthur [01.04.2018]

³³ K. Krystyna Duniec, *Ciało w teatrze. Perspektywa antropologiczna*, Instytut Sztuki PAN, Warszawa 2012, s. 10.

³⁴ P. Brook, *The empty space*, Touchstone, New York, 1996, s. 16.

³⁵ M. Feldenkrais, *Świadomość poprzez ruch*, Virgo, Warszawa, 2010, s.62.

do granic perfekcji, nieustannie pozostaje nieodgadnionym fenomenem. Pomimo wielu godzin przygotowań, aktor wychodzi na scenę zawsze w nieznane. Praktyka pozwala mu na odkrywanie coraz to nowych szczegółów postaci, poszerzanie wiedzy o roli, ale jej końcowy kształt wymyka się ostatecznemu stwardnieniu. Postać pozostaje w ciągłym stanie wyłaniania się - tworzy się na nowo z każdym kolejnym momentem przedstawienia i podczas następnego spektaklu. Wszak każdego dnia warunki gry ulegają zmianie: aktor występuje w gorszym lub lepszym nastroju, jego partnerka podaje mu kwestię z odrobinę większą lub mniejszą dozą sarkazmu a na widowni zasiadają bardziej lub mniej przychylni widzowie. Te wszystkie - i wiele innych - czynników wpływa na każdorazowo odmienny odcień gry scenicznej. Aktor, który świadomie pracuje z ciałem, umie uwzględnić nowe informacje płynące z wewnętrznego i zewnętrznego kontekstu, połączyć je z dotychczasową, praktyczną wiedzą o postaci oraz poprowadzić rolę w zapisanym w dramacie kierunku.

Rola jest procesem, formą otwartą, przybliżeniem się do zrozumienia, ciekawością i odkrywaniem a nie zafiksowaną odpowiedzią i sztywną strukturą. Dlatego moja własna, codzienna praktyka w studiu była tak istotna w pracy nad „Surowym Światłem / Raw Light”. Spektakl wyłonił się z ponad siedmioletnich badań nad wykorzystaniem technik somatycznych, pracy ze snami, wyobraźnią i odczuciami płynącymi z ciała w pracy scenicznej. I choć próby do monodramu trwały trzy miesiące, przedstawienie uważam za ukoronowanie moich wieloletnich, samodzielnych poszukiwań studyjnych i badań teoretycznych.

3. SUROWE ŚWIATŁO / RAW LIGHT

Praca nad „Surowym Światłem / Raw Light” została zapoczątkowana propozycją kuratora Mateusza Szymanówki, żebym przygotowała premierę na lutową (w 2017 roku) odsłonę Sceny Tańca Studio w Teatrze Studio. Pomimo całkowitego budżetu na produkcję spektaklu w wysokości 6000 zł brutto, zdecydowałam się podjąć wyzwanie.

Po raz pierwszy w karierze twórczej weszłam na salę prób bez wcześniej napisanego konspektu pracy, bez scenariusza, czy konkretnego pomysłu na przedstawienie, ale z wewnętrzną decyzją, aby zaufać mojej dotychczasowej praktyce artystycznej oraz temu, co mnie ciekawi.

W poprzednich miesiącach wyreżyserowałam spektakl grupowy, pracowałam dla dwóch innych choreografów, przygotowałam choreografię do przedstawienia teatralnego, brałam udział w wymianie artystycznej, intensywnie uczyłam, rozwijałam autorskie metody pracy, byłam zaangażowana w coaching studentów i studia doktoranckie oraz naukę w „Szkole Wyobrażeń”. Innymi słowy, byłam ogromnie zajęta. Potraktowałam pracę nad solo jako możliwość zagłębienia się w odkrycia z tego okresu i szansę na przyswojenie oraz ucieleśnienie nowych informacji. Zdecydowałam się zacząć próby od podążania za tym, co mnie porusza i ciekawi. Chciałam zrozumieć, w jaki sposób ciało przetwarza wszystkie informacje, które samo produkuje, ale także te, które bombardują je ze świata: katastrofę środowiska naturalnego, polityczne tragedie, kryzys uchodźców. W jaki sposób systematycznie, codziennie nasiąka ciemnością trudnych doświadczeń, jak je przekształca i skąd czerpie wolę życia.

3.1. Praktyki codzienne

Jak już wyżej wspomniałam, „Surowe Światło / Raw Light” wyrosło z wieloletniej praktyki studyjnej, łączącej pracę z ucieleśnioną uwagą z narzędziami wizualizacyjnymi, treningiem wyobraźni i pracą ze snami. Wyróżniam cztery główne źródła, z których wypływa moje autorskie podejście do przygotowania roli aktorskiej. Pierwszym jest najstarsza, pochodząca z Indii, sztuka medytacji: vipassana. Poprzez samoobserwację, uczy „widzieć rzeczy takimi, jakie są,”³⁶ przez co stanowi fenomenalny trening uważności. Drugim źródłem są szeroko rozumiane praktyki somatyczne, których uczyłam się w latach 2010 - 2012 podczas studiów magisterskich w Szkole Sztuki Aktorskiej Ernst - Busch. Ciągłe pogłębam swoją wiedzę w tym zakresie, odkrywając nowe umiejętności i powiązania z pracą artystyczną. Trzecim podejściem, które wywarło na mnie ogromne wrażenie jest współpraca i wymiana twórcza z australijską choreografką Rosalind Crisp i jej praktyczne, konkretne podejście do improwizacji³⁷. Czwarty filar mojej praktyki stanowi praca z ucieleśnioną wyobraźnią, snami i wizualizacjami, wywodząca się z XIII - wiecznej tradycji Kabały Światła. Podejście to rozwijam pod okiem dr Catherine Shainberg w „Szkole Wyobrażeń”³⁸, gdzie jestem

³⁶ <https://www.pallava.dhamma.org/pl/co-to-jest-vipassana/> [20.02.2018]

³⁷ Por. R. Crisp, *danse project / program*, Omeo Dance, Paris, 2009, s. 3.

³⁸ <http://schoolofimages.com/about-us/> [10.03.2018]

praktykantką oraz we współpracy z dr Bonnie Buckner w naszym autorskim programie „Dream Your World Into Being.”³⁹

3.1.1. Vipassana

Vipassana nasycy każde moje działanie sceniczne. Polega na zdyscyplinowanej obserwacji związku pomiędzy doznaniem fizycznym, uczuciami, myślami, wspomnieniami i pragnieniami. Medytacja uczy, że można przyglądać się każdego rodzaju doświadczeniu: złości, radości, smutkowi, będąc jednocześnie totalnie obecnym.⁴⁰ Pokazuje, że zamiast dać się ponieść emocji, można zarówno ją czuć, być w niej, jak i ją obserwować.

Medytacja systematycznie zagnieżdża uwagę w ciele i oferuje narzędzia do wyostrenia uwagi, uwrażliwia na zmieniający się krajobraz ciała. W vipassanie medytujący konsekwentnie podąża ustaloną trasą, obserwując wszystkie wrażenia, które wybudza przemieszczająca się uwaga. Praktykujący ma nie zbaczać z drogi, metodycznie podążać dalej. W rezultacie, uwaga nabiera stabilności, staje się mocniejsza, jest łatwiej kontrolowana i sprawniej zmienia kierunek.⁴¹ Pojawiające się na powierzchni ciała wrażenia zmysłowe mogą zostać wychwycone, zanim zostaną rozpoznane i uściślone. Nawet jeśli brakuje słów do nazwania doświadczenia dzięki praktyce medytacji możliwe jest zauważenie, że coś się pojawiło i ulega zmianie.⁴²

W “Surowym Świetle / Raw Light” 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.

Na przykład, w konkretnych scenach monodramu, nieustraszenie powracam do określonych obszarów ciała, czy utrzymuję uwagę w jednym, centralnym miejscu, przeskakując

³⁹ www.dreamyourworld.org [29.03.2018]

⁴⁰ Por. C. Genoud, *On the Cultivation of Presence in Buddhist Meditation in 10 years of viewing within*. [w:], Petitmengin C. [red] *Ten years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela*, Imprint Academic, Exeter, 2009, s. 123.

⁴¹ Por. C. Petitmengin [red.] *Ten years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela*, Imprint Academic, Exeter, 2009, s. 10.

⁴² Por. A. Mindell, *Dreambody*, Deep Democracy Exchange, Portland, 2011. s. 14.

pomiędzy nim a „tłem” reszty ciała. Permutacje odczuć, wyobrażeń i myśli, które pojawiają się i rozplývają, prowadzą mnie głębiej w materiał.

Przykładowo we fragmencie przedstawienia, w którym przesuwam się po podłodze z głośnikiem i komórką, na pierwszym planie znajduje się miednica, ramiona, głowa, dłonie i stopy. Są to miejsca, do których nieustannie „doglądam”, równocześnie skanując resztę ciała w poszukiwaniu napięć. Mam ustaloną drogę, po której przemieszczam się uwagą po ciele. Ruch zaczyna się od miednicy, jej unoszeniu i opadaniu. Słucham zmian w jakości dźwięku ognia wypływającego z głośnika.

Po opuszczeniu miednicy, sprawdzam, czy nadal oddaję ciężar podłodze. Potem porusza się znowu miednica, klatka piersiowa, jedno i drugie ramię, ręka. Przyglądam się rytmowi ruchu starając się bawić nim, zmieniać go w nieregularnych odstępach. Zauważam, która część ciała była ostatnio aktywna a jaka pozostała nieruchoma. Pracuję z ułożeniem dłoni, gestem, znakiem i znaczeniem. Dostrzegam jakości ruchu i powiązane z nimi wyobrażenia. Patrząc, czy mogę powrócić do obrazów skojarzonych z materiałem ruchowym: spadającego ciała w filmie animowanym, ciała wciąganego przez nieznanego sprawcę w róg pokoju, ciała budzącego się i odpoczywającego w białej pościeli, ciała ześlizgującego się ze ściany wspinaczkowej. Zauważam, które z nich są danego dnia bardziej dostępne i jak zmienia się mój do nich stosunek.

3.1.2. Praktyki somatyczne

Techniki somatyczne pozwoliły na precyzyjne przełożenie pojawiających się w ciele wyobrażeń na konkretne, odrębne, wysublimowane faktury ruchu. Praktyki, które wpłynęły na kształt „Surowego Światła / Raw Light” to: BMC (Body Mind Centering), Technika Alexandra i Technika Feldenkreisa, praca z powięzią („Pärzeptive Pedagogik” Danis Bois) oraz praktyka d a n s e Rosalind Crisp. Pomimo znaczących różnic i odmiennych punktów ciężkości, wszystkie te podejścia łączy wykorzystanie ucieleśnionej uwagi jako podstawy pracy, skoncentrowanie się na zróżnicowanym, wielowarstwowym, płynnym krajobrazie ciała, skupienie się na relacji pomiędzy doświadczeniem, wrażeniem, wyobrażeniem a fizyczną odpowiedzią na to, co się zauważa. Rozluźnienie, obserwacja i zakotwiczenie uwagi w ciele stanowią podstawę tych metod.

Wszystkie te techniki wymagają regularnej praktyki. Dzięki systematycznej pracy ciało uwrażliwia się. Uzyskuje się „zmysłowy dostęp” do odmiennych układów, rozpoznaje jakości różnych narządów, zauważa wyobrażenia powiązane z konkretnymi obszarami w ciele. Korzystając z tych narzędzi spostrzegłam, że ciało jest niejednolitym, wielokształtnym, kalejdoskopowym organizmem. Nauczyłam się widzieć i pracować z nim w całej jego niezgłębionej różnorodności. Stąd pojawił się pomysł, aby różne role aktorskie osadzać w odmiennych warstwach ciała. Zupełnie inaczej będzie się poruszała postać mięśniowa, kostna czy powięziowa. Inne będą ich perspektywy patrzenia na życie, myśli czy decyzje.

Podstawę każdego z tych podejść stanowi precyzyjna, wytrenowana uwaga, która potrafi pozostać „blisko” ciała, cierpliwie przyglądając się temu, co wydarza się na jego arenie. Technika Alexandra nauczyła mnie, że mam czas, żeby odpowiedzieć na sytuację, w której się znalazłam. Poczułam różnicę pomiędzy nawykową reakcją a zakotwiczoną w odprężonej obserwacji odpowiedzią („response”). Feldenkreis zapoznał mnie z metodyczną obserwacją i wyostrzył uwagę na detal. BMC otworzyło niewyobrażalną przestrzeń niespotykanych doświadczeń płynących z odmiennych części ciała; części, z którymi wcześniej nie miałam żadnych relacji. Nagle poczułam, że śledziona może do mnie mówić a nerki energicznie prowadzić w przestrzeń. Perceptywna pedagogika Danis Bois dołożyła świadomość przepływu, płynności, pulsującej tkanki łącznej, która otula całe ciało. Powieź, bo o niej mowa, pośredniczy w komunikacji międzykomórkowej, jest nieustannie przeobrażającym się zbiornikiem informacji i doświadczenia.⁴³

3.1.3. Praktyka Rosalind Crisp

Jednak najważniejszą z ucieleśnionych metod pracy okazała się praktyka Rosalind Crisp, która zaoferowała mi proste, konkretne narzędzia do podtrzymywania uwagi w ciele podczas ruchu. Rosalind stworzyła polirytmiczny system, który łączy pracę z relaksacją, oddechem, postrzeganiem ruchu w ciele, podążaniem za ruchem, przełamywaniem nawyków i umiejscowieniem ciała w przestrzeni. Pracuje się nad uaktywnieniem całego ciała, poruszeniem wszystkich zapomnianych obszarów, przemieszczaniem się pomiędzy

⁴³ *Fascinating Fasciae*, ZDF, 2017, https://www.youtube.com/watch?v=Owd3_JrAseo [24.02.2021]

szczegółem a ogółem, podtrzymywaniem zainteresowania tym, co się robi oraz świadomym wchodzeniem w kontakt z tym, co się aktualnie wydarza.⁴⁴

Rosalind nauczyła mnie rozluźniać się, oddychać i pracować z grawitacją. Możliwość wykorzystania rozluźnienia jako narzędzia pracy twórczej stanowi jedno z największych odkryć na mojej drodze artystycznej. Obok pracy z oddechem jako naturalnym, nieskończonym źródłem ruchu i zmiany, rozluźnienie stało się dla mnie rewolucyjnym instrumentem otwierającym ciało na bycie „tu i teraz”. 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. Już w XIX wieku, w oparciu o ćwiczenia jogiczne i qigong, pionierka amerykańskiego performance’u Genevieve Stebbins wypracowała praktykę rozluźniania.⁴⁵ Kilkadziesiąt lat później, Stanisławski zalecał, aby przygotowanie roli aktorskiej zacząć od odprężenia.⁴⁶

Do pracy nad „Raw Light / Surowym Światłem” rozluźnienie przywędrowało właśnie z praktyki Rosalind Crisp.⁴⁷ W pracy Rosalind bardzo dużo uwagi poświęca się oddaniu ciężaru podłodze, „odpuszczeniu” ciała („un-holding”), rozluźnianiu tych obszarów, które nie są używane a utrzymują się w ruchu jako nawykowe pozostałości czy niedopatrzienia. Uwzględnienie siły grawitacji, która nieustannie kształtuje materię, ułatwia pozostanie w zmianie. Nawet w momentach bezruchu, performer nie czeka aż coś się wydarzy, nie opuszcza ciała, ale ugruntowuje się w działaniu. 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.

⁴⁴ Por. R. Crisp, *danse project / program*, Omeo Dance, Paris, 2009, s. 6.

⁴⁵ Por. A. Suquet, *Ciało tańczące – laboratorium percepcji* [w:] Courtine J.- J. [red.] *Historia ciała. Tom 3. Różne spojrzenia. Wiek XX*, przeł. K. Belaid, T. Stróżyński, słowo / obraz terytoria, Gdańsk, 2014, s. 376.

⁴⁶ Por. K. Stanisławski, *Praca aktora nad sobą*, przeł. J. Czech, Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. Ludwika Solskiego, Kraków, 2010, s. 204 - 221.

⁴⁷ Por. R. Crisp, *danse project / program*, Omeo Dance, Paris, 2009, s.5.

Ze względu na różnicę pomiędzy rozluźnieniem a zapadnięciem się w siebie („collapse”), rozluźnić się nie jest prosto. Rozluźnienie jest aktywnym stanem czuwania, gotowości. Podczas kiedy ciało swobodnie poddaje się grawitacji, oddaje ciężar podłodze, „odpuszcza sobie”, uwaga wyostrza się. Rozluźnienie przypomina proces zawieszenia w triadzie “epoche” opisaną przez Francisco Varełę.

„Kiedy mówię o zawieszeniu mam na myśli tę przedziwną szansę na wyjście ze strumienia nawyków i zrobienia sobie przerwy. Czyli zawieszenie jest zawieszeniem działania nawykowego.”⁴⁸

Zawieszenie aktywnie udostępnia przestrzeń na przyjście nowego. Paradoksalnie właśnie dzięki powstrzymaniu się od działania i akceptację tego, co jest, zawieszenie jest działaniem. Osoba, która wykonuje ten wstępny ruch wycofania jest nazwana przez Bernharda Waldenfels „pacjentem”. „Pacjent” tylko odpowiada na coś, co do niego przychodzi, pozostaje cierpliwy, chłonny, receptywny.⁴⁹

Dokładnie w ten sposób, poprzez intensyfikację słuchania, praktykuje się d a n s e Rosalind Crisp. Z przestrzeni nieskrępowanego potencjału i otwartej perspektywy ciała wyłaniają się świadome decyzje.

Praktyka ta jest dla mnie niezwykle ważna, ponieważ pomogła mi sformułować autorski sposób myślenia o wyobraźni. Pomimo, że nie jest to pierwszoplanowy temat w pracy Rosalind, skupienie się na ciele stworzyło mi możliwość połączenia praktyki ruchowej z pracą ze snami. Zanim poznałam narzędzia Rosalind często wpadałam w pułapkę myślenia, że wyobrażenie istnieje poza mną i że muszę do niego dopasować ciało. Dzięki skupieniu się na byciu obecnym wobec tego, co się na bieżąco wydarza w moim ciele, potwierdziłam intuicyjne przecucie, że wyobrażenia pochodzą z ciała i na ciało wpływają. Wyobrażenia, rozumiane jako wielowymiarowe światy, w których żyjemy, nieustannie wyłaniają się ze zmiennej rzeczywistości ciała, kształtując zwrotnie materialność naszego doświadczenia. Świat wewnętrzny możemy zobaczyć, powąchać, usłyszeć, posmakować go

⁴⁸ Por. F. Varela, O. Scharmer, *The three gestures of becoming aware*, 2000, s. 4. www.presencing.org › theory-u › doc_varela-2000 [18.03.2018]

⁴⁹ Por. B. Waldenfels, *Phenomenology of the alien. Basic Concepts*, Northwestern University Press, Evanston, 2011, s. 28.

i dotknąć w ten sam sposób, jak uczestniczymy w rzeczywistości zewnętrznej.⁵⁰ Ten świat nie istnieje poza ciałem, ale rozwija się z ucieleśnionej uwagi i nasz otacza. Jakie są jego właściwości i w jaki sposób z nim pracować, nauczyłam się dzięki siedmioletniej praktyce w „Szkole Wyobrażeń” dr Catherine Shainberg.

3.1.4. Praktyka Pracy z Wyobraźnią - Saphire™

Od 2011 roku studiuję sny, technikę wizualizacji i pracy z wyobraźnią w „Szkole Wyobrażeń” („The School of Images”) dr Catherine Shainberg. Od 2014 roku jestem tam praktykantką i rozwijam intensywną współpracę z jedną z nauczycielek, dr Bonnie Buckner.

Saphire™ jest metodą, która uczy pracy z wyobraźnią jako dynamicznym narzędziem natychmiastowego wglądu i transformacji. Wyobraźnia jest uznawana przez szkołę za podstawowy język ciała a sny, wizualizacje i wgląd („Efekt Aha!”) są narzędziami do pracy z nią. Wyobrażenia tworzą ciało, a ciało zwrótnie zmienia kształt obrazów. Ten dialog pomiędzy wyobrażeniami, odczuciami płynącymi z ciała, skojarzeniami z przeszłości, przeczuciami dotyczącymi przyszłości rozwija się cały czas i stanowi źródło nieskończonej kreatywności oraz potencjał do transformacji. Podobnie jak psychologia zorientowana na proces, praktyka Saphire™ nazywa ten nieustanny przepływ obrazów, odczuć i wrażeń, śnieniem. Sny pojawiają się zarówno w nocy, jak i w ciągu dnia. Stanowią odbicia procesów, które zachodzą w każdej chwili na ogromnej powierzchni ciała, w obszarze wrażeń sensorycznych, uczuć i myśli. Praca polega na nauczaniu się słuchania ciała, zauważania wrażeń zmysłowych, dostrzegania wyobrażeń i wchodzenia z nimi w dialog.⁵¹

Wyobrażenia pozostają w nieustannym ruchu. Ciało się zmienia, więc i one ulegają przemianom. W szkole uczy się zauważać to, co się pojawia, podążać za tym ruchem, wchodzić z nim w kontakt i w razie potrzeby zmieniać. Wizualizacje w Saphire™ są zawsze krótkie a ich intencją jest zaskoczyć praktykanta, żeby nie zdążył włączyć mechanizmów obronnych w postaci fantazjowania, śnienia na jawie czy myślenia życzeniowego. Szkoła bardzo wyraźnie odróżnia wyobraźnię, która jest zawsze ucieleśniona od fantazji, która jest oderwanym od rzeczywistości myśleniem życzeniowym. Wyobraźnia pozostaje w relacji do

⁵⁰ Por. C. Shainberg, *Dreambirth: transforming the journey of childbirth through imagery*, Sounds True, Boulder, 2014, s. XX.

⁵¹ <http://schoolofimages.com/about-us/> [10.03.2018]

tę, co jest. Zmieniając wyobrażenie, zmieniamy sytuację, w której jesteśmy i vice versa. Wyobrażenia istnieją tylko w relacji do rzeczywistości i są tak naprawdę bardzo praktycznymi wskazówkami na temat tego, jak się czujemy, gdzie jesteśmy i gdzie mamy dalej podążać.

Dlatego w pracy tak ważna jest nauka słuchania. Ucieleśnione obrazy wynurzają się z ciszy. Emocje są głośne i odciągają praktykanta od ciała w pętle fantazji. W szkole uczymy się zauważać impulsy i wyobrażenia, które pojawiają się w ciele jako pierwsze. Szybkość jest trikiem, żeby pozostać blisko tego, co jest a nie tego, co by się chciało, żeby było. Uczymy się być obecnym, ponieważ jedynie będąc „tu i teraz” możemy znaleźć organiczny sposób dojścia do nowego miejsca.

Jednym z narzędzi Sapphire™, które było niezwykle przydatne w pracy nad „*Surowym Światłem / Raw Light*” jest technika „otwierania snów.”⁵² Metoda ta została stworzona przez dr Catherine Shainberg na podstawie czterech poziomów czytania tekstu w tradycji Żydowskiej.⁵³ Ten sam tekst można odebrać na kilka odrębnych, powiązanych ze sobą, sposobów: jako linearną historię; jako serię powtarzających się wydarzeń, wzorów; jako nielinearną odpowiedź na głębsze pytanie; jako wskazówkę prowadzącą w kierunku zmiany - ku większej, nieodgadnionej tajemnicy. 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. Więcej o procesie „otwierania snów” napiszę w części poświęconej kompozycji spektaklu.

Systematyczna praktyka „patrzenia do wewnątrz” sprawiła, że moja wyobraźnia wyostrzyła się. Nauczyłam się wyłapywać pojawiające się w ciele zmiany. Zrozumiałam, w jaki sposób z nimi pracować i jak wchodzić w interakcje z obrazami. Sapphire™ zainspirowała mnie do codziennej obserwacji snów. To właśnie na podstawie regularnego przyglądania się ich konstrukcji przygotowałam jedno z moich podstawowych narzędzi twórczych, a mianowicie

⁵² por. C. Shainberg, *Kabbalah and the power of dreaming*, Inner Traditions: Bear & Company, New York, 2005, s. 107 - 124.

⁵³ por. B. B. Buckner, *Dream Yourself into Being*, Blue Feather Press, Lavergne, 2013, s. 105 - 107.

praktykę „zmian perspektywy” („perspective shifts”). To od niej zaczęła się praca nad „Surowym Światłem / Raw Light”.

3.2. Przygotowanie materiału aktorskiego

3.2.1. Zmiana perspektyw

Praktyka ta wyrosła z obserwacji snów. Zauważyłam, że każdej nocy przyglądam się pewnej sytuacji sennej z wielu różnorodnych punktów widzenia. Mogę rozpocząć sen będąc w centrum akcji, żeby po chwili przyjąć rolę bliskiego świadka, czy oddalić się od ogniska działania do pozycji obserwatora. Jeśli założymy, że wszystkie elementy snu są częścią mnie, mogę mieć dostęp do danego doświadczenia z różnych perspektyw stając się postaciami, przyjmując rolę przedmiotu czy nawet pejzażu. Są to jedynie oddzielne energie, które we śnie zostają zawarte w synkretycznej, żywej formie obrazów. Zmiany perspektyw nauczyły mnie, że mam możliwość świadomego wyboru różnych punktów widzenia i że każda zmiana dostarczy mi nowych informacji na temat sytuacji, w której jestem.

Tę obserwację przełożyłam na serię praktycznych ćwiczeń, które wykorzystałam w przygotowaniu „Surowego Światła / Raw Light”. W ramach pojedynczego obrazu, zaczęłam przyjmować odmienne role, patrząc jak różnorodne perspektywy patrzenia stają się zaczątkiem materiałów ruchowych. Na przykład próby do monodramu rozpoczęły się od pracy nad dwoma, skrajnie odmiennymi materiałami wizualnymi.

Pierwszym był rysunek wykonany przez artystę Roberto Martinezę na podstawie improwizacji, którą zrobiłam w ramach Arbecey Lab z Meg Stuart i Markiem Tompkinsem w lipcu 2016 roku we Francji. Ten obraz łączył się z konkretną sytuacją, wspomnieniem i intensywnym odczuciem w ciele. Roberto narysował go w noc, kiedy wszyscy uczestnicy laboratorium spali w lesie we wspólnie zrobionym szałasie, przy ogniu i uczestniczyli w całonocnej improwizacji performatywnej. Na sali prób, przyjąłam ponownie perspektywę nagiej kobiety z kijkami, stałam się kijkiem, ciemnością i pełnią księżyca. Pozwoliłam, aby te obrazy prowadziły mnie, rozbudowywały sieć znaczeń

i skojarzeń. Kijki zaprowadziły mnie do ćwiczeń Rii Higler.⁵⁴ Podążałam za „kijkiem”, za miejscami które wskazuje. Dotarłam do kijków które biją, które wydają dźwięki i rozdzielają przestrzenie. Szukałam odniesień kulturowych do kijków, różnych funkcji, które pełnią w naszej kulturze. Tematem stała się prawa ręka i działanie. Z tego obrazu do ostatecznego przedstawienia przeniknął motyw ognia oraz temat ciemności i światła, tak intensywny owej lipcowej nocy. W pełni księżyca cała dolina lasu mieniła się błękitnym światłem. I choć był to środek nocy, wszystkie drzewa, kamienie i mchy odpoczywały okryte blaskiem.



Il. 2. Roberto Martinez, *Bez tytułu*, 2016, zdjęcie autorskie.

Drugim obrazem, który zapoczątkował pracę nad „Surowym Światłem / Raw Light” była dwudziesta karta tarota Marsylskiego: „Le Judgement”. Postanowiłam zaufać intuicyjnym, tradycyjnym praktykom uzyskiwania odpowiedzi czy odnajdywania drogi i zapytałam tarota o kształt mojego przyszłego spektaklu. Wyciągnęłam tę właśnie kartę. Przeczytałam opis znajdujący się w książce Alejandro Jodorowskiego, zwracający uwagę na natychmiastowość

⁵⁴ por. R. Higler, *Movement Research: Stories and Journeys*, SNDO – School for New Dance Development, Amsterdam, 2015, s. 15-32.

zmiany, ponowne narodziny, odrodzenie, wysiłek, który prowadzi do nowej świadomości.⁵⁵ Karta wyraźnie wskazywała, że to solo będzie stanowiło przełom w mojej pracy i stanie się zaczynem do dalszych poszukiwań artystycznych. Mówiła o powołaniu, zachęcała do podążania za pragnieniami i podkreślała, że to, co do tej pory pozostawało w ukryciu, stanie się widoczne.

W pracy nad kartą wykorzystałam metodę „zmian perspektywy”. Przyjęłam pozycję anioła z wystawionym językiem, modlących się kobiety i mężczyzny oraz błękitnej postaci wychodzącej z otchłani świetlistego grobu. Pozwoliłam, aby każda z tych form wpłynęła na moje ciało. Ucieleśnienie obrazu polegało na zauważeniu, w jaki sposób wyobrażenie zmienia poczucie w moim ciele, jak mną porusza, gdzie mnie prowadzi. Starłam się odkryć centrum tego ruchu i za tym centrum podążać. Zmiana perspektywy nie oznaczała odwzorowania obrazu czy sztywnego trzymania się jego formy. Nie pracowałam również wyłącznie z reprezentacją, lecz ze szczegółami karty, które mną poruszyły, z kierunkami ruchu i stanami zawartymi wewnątrz narysowanych form. Postaci były wskazówkami do dalszej pracy a nie punktami kulminacyjnymi tworzonych scen.

I tak na przykład modląca się kobieta stała się załączkiem do długiej sekwencji na kolanach, połączonej z pracą z językiem. Przygotowując materiał starałam się zobaczyć, na czym polega jego specyfika i w którym kierunku chciałby mnie on zaprowadzić. Klęczenie uruchomiło szereg skojarzeń: modlitwę, bycie w pozycji podporządkowanej, słabszej, bycie uległym, proszenie, błaganie o coś. Równocześnie niemalże od początku, oglądając nagrania wideo, zobaczyłam, że klęczenie funkcjonuje jako bryła, jako obiekt, który mogę obrócić, żeby pokazać widowni jego odmienne strony. Stąd w pozycji klęczącej obracam się na boki.

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.

⁵⁵ por. A. Jodorowsky, M. Costa, *The Way of Tarot. The Spiritual Teacher in the Cards*, Inner Visions, Toronto, 2009, s. 247 - 251.

To podejście wynika również ze „zmian perspektywy” i sposobu, w jaki wykorzystuję to narzędzie w pracy pedagogicznej. Rozwijając materiały fizyczne ze studentami, bardzo wcześnie w procesie twórczym wprowadzam trzy odmienne punkty widzenia: działającego, świadka i obserwatora.



Il.3. Camoin Jodorowsky, *Karta Tarota Marsyjskiego Le Jugement*, 1997.

Działający porusza się, ucieleśniając wyobrażenia, eksplorując materiały i przygotowując role. Świadek jest partnerem działającego. Niczym praktykant albo ruchome oko kamery, przybliża się i oddala od aktora, próbując wyłapać szczegóły jego praktyki i kunsztu. Równocześnie stanowi ramę dla obserwatora, budując jego perspektywę patrzenia. Obserwator jest nieruchomym odbiorcą, który utrzymuje w swoim polu widzenia zarówno działającego jak i świadka. W ten sposób, świadek przemieszczając się pomiędzy obserwatorem a działającym, komponuje kadr dla widza i kreuje sytuację sceniczną / krajobraz dla działającego. Ten podział jest oczywiście sztuczny, ponieważ każda

z perspektyw obejmuje tak naprawdę pozostałe dwa punkty widzenia. Jest jednak przydatny, żeby zrozumieć możliwości pracy z wyobrażeniem, perspektywą oraz interakcją pomiędzy różnymi punktami widzenia.

3.2.2. Nawarstwianie

„Zmiana perspektywy” to tylko jeden z etapów pracy nad materiałem ruchowym. Przygotowanie scen polega na stopniowym nawarstwianiu prostych elementów i tworzeniu wielopoziomowego, ruchomego obrazu. W tym mobilnym kolażu uwaga nieustająco przemieszcza się pomiędzy odmiennymi poziomami wyobrażeń, produkując migoczącą, złożoną, żywą obecność sceniczną. Celem nie jest domknięcie postaci w spójny, zrozumiały obraz. Wręcz przeciwnie, w centrum leży otwieranie znaczenia, rozciąganie formy, przekształcanie perspektywy patrzenia, zmiana. Logikę tej pracy stanowi senna metafora i poetyckie przesunięcie.

Wyobrażenia wewnętrzne przeobraziły się kiedy na sytuację klęczenia nałożyłam pochodzącą z karty tarota pracę z językiem. Oprócz świadomości bycia na klęczkach i wszystkich odniesień kulturowych związanych z tą pozycją, pojawił się temat języka jako obcego, który wyłania się z ciemnej otchłani, dziury przebiegającej przez środek mojego ciała. Z jednej strony uwidoczniła zostaje jasność modlitwy, z drugiej cień tego, co niepoznane, ukryte, surowe, mięsiste, cielesne. Język aktywował cały ciąg odniesień do tematu obcości i obcego, cienia, psychoanalizy Lacana i wzroku, który nie dociera w głąb ciała. Dodatkowo sprawił, że w mojej wyobraźni nogi i język stały się połączone, a moje ciało przekształciło się w ogromne cielsko pomarańczowej smoko - syrenko - meduzy. Zaczęłam pracować z siecią powiązanych odniesień, osadzając je w konkretnej jakości ruchowej, powtarzalnym wzorze, specyficznej organizacji czasowej i przestrzennej. Zakotwiczenie uwagi w ciele pozwoliło na uobecnienie całej tej obszernej sieci znaczeniowej, bez konieczności podporządkowania jej racjonalnemu, pojedynczemu rozwiązaniu.

W „Surowym Świetle / Raw Light” chodziło mi o świadome rozszerzenie pola, stworzenie tarcia pomiędzy obrazami. Interesowało mnie połączenie przeciwności: równoczesne stworzenie wrażenia bliskości i oddalenia, swojskości i obcości, przyjemności i niesmaku. Praktyki zestawiania ze sobą obrazów pochodzących z radykalnie odmiennych kontekstów

zostały wprowadzone na szeroką skalę w obszar sztuki dopiero sto lat temu, w działaniach surrealistów.⁵⁶ Naturalnie w przestrzeni ciała współistnieje nieskończenie wiele takich paradoksalnych powiązań. Moje własne ciało pozostaje zawsze symultanicznie moje i nie moje, odkryte i zakryte, znane i tajemnicze. Pozostaje w nieustannym stanie napięcia pomiędzy:

„(...) widzialnym i niewidzialnym, fenomenalnym i transcendentnym, konceptualnym i tym, co jest niemożliwe do skonceptualizowania...”⁵⁷



Il.4. Camoin Jodorowsky, *Karta Tarota Marsylskiego Temperance*, 1997.

⁵⁶ por. A. Taborska, *Spiskowcy wyobraźni*, słowo / obraz terytoria, Gdańsk, 2013, s. 30.

⁵⁷ H. Kanaan, *The ethics of visibility. Levinas and the contemporary gaze*, I.B. Tauris & Co. Ltd, New York, 2013, s. 10 - 11.

Z jednej strony widzi i jest widoczne, słucha i jest słyszalne, dotyka i jest dotykane. Z drugiej, ciało, które doświadczą i ciało doświadczane nie spotykają się nigdy w tej samej przestrzeni i tym samym czasie.⁵⁸

Chęć równoczesnego utrzymania przeciwności jest obecny w wielu elementach spektaklu. Na przykład w scenie, którą nazywam egzorcystą. Na poziomie ciała pracuję w niej z płynnym ruchem, który ma swój główny ośrodek w oddechu. Oddech animuje ciało, ożywia je, przepływa falowo z jednego krańca na drugi. Ciało jest niejako zawieszona, poruszane z wewnątrz i z zewnątrz. Oddech staje się głośny, głęboki, niepokojący. Intensywnie odnoszę się do wyobrażenia czarnej dziury, która fizycznie przebiega od moich ust do odbytu. Ciało jest materialne, lecz w jego środku znajduje się gigantyczna przestrzeń, z której głębi wydobywa się zatrważający głos.

Niewygodny, „brudny”, zdecentralizowany ruch, połączony z alarmującym, trzewiowym dźwiękiem zostaje złamany powtarzającymi się pozycjami ze stretchingu, jogi i tańca modern. Figury te są powszechnie odbierane jako piękne. Ich urokliwość zostaje zakłócona brzydotą. Podobne zabiegi zostają zastosowane na poziomie świata wyobrazonego. Jestem świadoma skojarzeń z filmów grozy, np. „Kręgu” czy „Egzorcysty”. Moje ciało przekształca się w gigantycznego potwora, który ślizga się, sunie z oporem po białej podłodze baletowej. Równocześnie w materiale są momenty, kiedy to cielsko przekształca się w uwodzącą syrenę. Głos z szorstkiego i charczącego wybija się zawodzącym, wysokim tonem. Przekierunkowuję intencję z odpychania, ustawienia się ponad widzem do przyciągania go do siebie. Podobne zabiegi zastosowane są w końcowej scenie przedstawienia, kiedy rozpoznawalny, baletowy ruch zostaje przelamany gestami „z podwórka”. Z powabnej, delikatnej kobiety przeistaczam się w mojej wyobraźni w „blokera”, osiedlowego „dresa, zadziornego sąsiada.

Niekiedy w „Surowym Świetle / Raw Light” paradoksalne poczucie bliskości i oddalenia wiąże się z równoczesnym uwzględnieniem w pojedynczej sekcji spektaklu kilku odmiennych perspektyw patrzenia. Zabieg ten dobrze ilustruje praca Davida Hockney’a: „*Pearblossom Hwy. #2*”, w której autor stworzył mozaikę z ponad 700 zdjęć, żeby uchwycić

⁵⁸ por. B. Waldenfels, *Phenomenology of the alien. Basic Concepts*, Northwestern University Press, Evanston, 2011, s. 48.

pustynny krajobraz wokół Los Angeles. Spomiędzy zdjęć wyłania się konkretne miejsce, ale wydaje się być ono inne, w jakiś sposób poruszone, nieswoje. Podobnie w mojej pracy, każdy materiał jednocześnie rozszerza się i zwęża, czule przysuwa się i mocno odpycha.



Il. 5. David Hockney, *Pearblossom Hwy., 11 - 18th April 1986, #2, 1986.*

Ten efekt mogłam uzyskać dzięki równoczesnemu zanurzeniu się w proces doświadczenia, rozwijaniu scen niejako od wewnątrz i budowaniu tkanki znaczeniowej spektaklu. Wypracowałam sposób jednoczesnego “bycia w materiale” / “bycia materiałem” i formowania go z zewnątrz. Jednocześnie pełniłam rolę performerki, zdolnego zaproponować tworzywo do pracy i reżysera świadomego odniesień kulturowych, uwidaczniającego głębszy sens scen. Nawet jeśli „Surowe Światło / Raw Light” miało być dziełem, które głównie odbiera się poprzez ciało a nie poprzez logiczne, racjonalne myślenie, każdy ruch aktywował wachlarz płynnych odniesień i znaczeń. “Namacalność” ciała otworzyła sferę sennego krajobrazu wyobrazonego.

3.2.3. Ciało jako hipertekst

Ciało bowiem jest w moim rozumieniu portalem do świata wyobrażeń, znaczeń i odczuwania. Wykracza poza swoje fizyczne granice w świat obrazów, ponad kulturowych powiązań, mistycznych odkryć i sennych relacji. Kształtuje je oraz zwrótnie jest przez nie kształtowane. Każda zmiana w jednym zostaje odzwierciedlona w drugim.⁵⁹ W „Surowym Świetle / Raw Light” to właśnie ciało jest główną rzeczywistością performerki. Ciało, które jest nierozzerwalnie powiązane ze światem, w którym istnieje.

Ucieleśniona, ruchoma uwaga funkcjonuje niczym hipertekst, oferując jednostce interaktywny dostęp do nieskończonej palety doświadczeń, myśli, wspomnień i przyszłych kreacji, własnych, ogólnoludzkich, zwierzęcych i roślinnych⁶⁰. Nadawanie i odsyłanie przebiega nieliniarnie, pomiędzy ustalonymi porządkami, normami i zasadami.⁶¹

3.2.4. Cztery składniki działania

Dzieje się tak dlatego, że w ciele zbiegają się cztery komponenty: doznania zmysłowe, uczucia, myśli i ruch. Biorą one udział w większym lub mniejszym stopniu w każdej czynności człowieka.⁶² Uwaga poświęcona jednemu z ogniw aktywuje obszary pozostałych systemów, przywołując konkretne wrażenia, myśli, skojarzenia czy działania. Dzięki mistrzowskiej pracy z uwagą, świadomości tego, co się wydarza na subtelny poziomie odczuć, wyobrażeń i myśli oraz gotowości ciała do przemiany, aktor może stać się wszystkim. Transformując któryś z obszarów działania, może wpłynąć na pozostałe. Kluczowym jest jednak, żeby nie traktować żadnego poziomu w oderwaniu od innych a uważnie obserwować subtelne zmiany, które zachodzą w całym systemie. Ciało aktora ma szansę przekształcić się w gigantyczną antenę, łączącą odległe pejzaże, historie czy skojarzenia ze scenicznym „tu i teraz”. Ruch ten może pozostać poetyckim, chaotycznym, metaforycznym działaniem, tudzież zostać zorganizowany w rolę.

⁵⁹ por. F. Varela, B. Poerksen, *Truth is what works: Francisco J. Varela on Cognitive Science, Buddhism, the Inseparability of Subject and Object, and the Exaggerations of Constructivism-A Conversation*, „The Journal of Aesthetic Education”, Spring 2006, Volume 40, Number 1, s. 39. [19.04.2018]

⁶⁰ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Hipertekst> [20.02.2018]

⁶¹ por. E. Fischer-Lichte, *Rzeczywistość i fikcja we współczesnym teatrze*, „Didaskalia”, 2005, nr. 70, s. 66-71. [23.03.2018]

⁶² por. M. Feldenkrais, *Świadomość poprzez ruch*, Virgo, Warszawa, 2010, s. 33.

Cztery ścieżki, które przeplatają się w ciele, czyli doznania zmysłowe, uczucia, myśli i ruch, są istotne do zrozumienia pracy aktorskiej. Doznania zmysłowe to wszystkie informacje, które są odbierane przez pięć podstawowych zmysłów oraz przez zmysł kinestetyczny, zawierający poczucie rytmu, czasu i orientację w przestrzeni. Uczucia obejmują sferę emocji i stanów afektywnych. Myśli dotyczą skojarzeń, pamięci, wiedzy oraz klasyfikowania doświadczenia. Ruch to wszystkie zmiany czasowe i przestrzenne całego ciała, jak i poszczególnych jego części.⁶³ Te cztery elementy przeplatają się ze sobą i tworzą unikalną, polimorficzną rzeczywistość każdego człowieka, zarówno tę senną, jak i wydarzającą się na jawie. Zmiana jednego z nich spowoduje modyfikację w innych, wpływając na całe ciało, na obraz siebie i tym samym, na postępowanie jednostki. To odkrycie, pochodzące z wieloletniej praktyki Moshe Feldenkreisa stanowi nieocenioną wiedzę dla aktora: żeby przeistoczyć się w postać, należy dokonać zmiany w (co najmniej) jednym z czterech elementarnych obszarów ciała: ruchu, uczuciach, wrażeniach zmysłowych lub myślach. Zmiana na jednym polu, wpłynie na inne poziomy. Feldenkreis proponuje pracę poprzez ruch, uznając ruch za obszar, który najłatwiej podlega świadomej metamorfozie.⁶⁴ Aktywność fizyczna jest bezpośrednio powiązana z układem nerwowym, odpowiadającym za sterowanie wszystkimi działaniami organizmu.⁶⁵ Dlatego zmiana na poziomie ruchu wpłynie na dalsze obszary.

W moim autorskim podejściu do przygotowania aktorskiego trzy pozostałe komponenty - myśli, uczucia i wrażenia zmysłowe - odgrywają również znaczącą rolę. Podstawowa, centralna, dogłębna praca z ruchem pozwala na aktywację "tła" myśli, emocji i odczuć. Każdy z kolejnych elementów może tymczasowo wysunąć się na pierwszy plan i wpłynąć zwrotnie na materiał fizyczny.

Najważniejsze jest jednak, żeby nie rozpatrywać żadnego z poziomów w oderwaniu od innych. Myśli mogą bardzo łatwo „oddzielić się” od ciała i przekształcić się w idee, koncepty, do których ciało będzie starało się dopasować. Podobnie skojarzenia, jeśli nie będą zagnieżdżone w rzeczywistości cielesnej, mogą stać się snieniem na jawie, bez wpływu na to co się wydarza. Odczucia z kolei, w oderwaniu od innych elementów mogą przemienić się w bezkształtną utopię dogadzania sobie i rozplływania się w przyjemności zmysłowej.

⁶³ Ibidem, s. 33.

⁶⁴ Ibidem, s. 34.

⁶⁵ https://pl.wikipedia.org/wiki/Uk%C5%82ad_nerwowy [20.04.2018]

Jeśli ruch będzie wykonywany bez relacji do pozostałych części, zamieni się w pustą formę, estetyczną zabawę. Obecność zobowiązuje do ciągłego przemieszczania się uwagi i splatania ciała z szerszą rzeczywistością sceniczną. Bardzo dobrze oddaje tę myśl obraz przestrzennej, wielowymiarowej, wielopiętrowej uwagi, mającej jedno centrum i wiele peryferii, pierwszy plan i tło, które nieustannie zamieniają się miejscami. Jest to dynamiczne wyobrażenie, oferujące perspektywę. Tak jak ciało nie istnieje w oderwaniu od świata, tak żaden z poziomów uwagi nie funkcjonuje bez większej ramy odniesienia.

Performer angażuje się w nieustający dialog pomiędzy działaniem (wraz z jego wszystkimi składnikami czasowymi i przestrzennymi), wrażeniami zmysłowymi, uczuciami, wyobrażeniami, myślami a partyturą roli. Z tej perspektywy ciało przestaje funkcjonować:

„(...) jako samowystarczalny i zamknięty byt, ale [objawia się] jako otwarty i dynamiczny system wymiany...”⁶⁶

Aktor kalejdoskopowo przerzuca uwagę pomiędzy odmiennymi poziomami działania, włączając coraz to nowe informacje do bezustannie rozwijającego się procesu ciała. Pozwolenie, żeby uwaga poruszała się a wrażenia, obrazy, myśli, działania i odczucia rozwijały się, gwarantuje, że ciało pozostaje żywe i obecne.

3.2.5. Ruchoma uwaga i jej poziomy

W każdym poszczególnym fragmencie monodramu uwaga nieustannie przemieszcza się, aktywując różne oblicza materiału. Zawsze pozostając ucieleśnioną, zakotwicza się w zmiennym krajobrazie ciała. Podróżuje pomiędzy (wyżej wymienionymi): ruchem, myślami, uczuciami i wrażeniami zmysłowymi. Wszystkie te elementy są ze sobą powiązane: pracując nad ruchem, wpływam na sferę myśli i wyobrażeń, aktywując odmienne doświadczenia zmysłowe i uczucia. Nawet przy oddzielnym opisie każdego z poziomów, ocieram się zawsze o pozostałe elementy.

⁶⁶ A. Lepecki, *Exhausting dance. Performance and the politics of movement*, Routledge, New York, 2006, s.5.

W klasyfikacji Feldenkreisa wyobrażenia nie są przyporządkowane do żadnej z czterech kategorii.⁶⁷ Obrazy wewnętrzne bowiem łączą w sobie wszystkie cztery komponenty: ruch, myśli, uczucia i wrażenia zmysłowe. Rozwijając się równolegle do działań na jawie, wyobrażenia stanowią synchroniczny świat, w którym nieustająco przebywamy. Dlatego w moim opisie pracy nad „Surowym Światłem / Raw Light” wyobrażenia zostały wyodrębnione jako oddzielna kategoria. Zaczniemy jednak od ruchu jako fundamentalnego obszaru zadomowienia uwagi.

3.2.6. Ruch

Podstawowym obszarem zagnieżdżenia uwagi jest ruch, który w „Surowym Świetle / Raw Light” rozwija się na kilku powiązanych ze sobą poziomach. Z jednej strony jest nim systematyczne, ciągle oddawanie ciężaru grawitacji. Z drugiej, nieustannie przepływający w ciele oddech. Oddech stanowi podstawę do pracy nad jakościami fizycznymi i jest nieocenionym narzędziem wzmocnienia uwagi. Precyzyjna praca z oddechem, wywodząca się z praktyki Rosalind Crisp, stanowi podstawę mojej rozgrzewki. Na początku próby zazwyczaj skupiam się na równoczesnym rozluźnianiu ciała oraz połączeniu wdechu i wydechu z przelewaniem jego ciężaru. Zaczynam od obserwacji, które części ciała leżą na ziemi. Zauważam, czy rzeczywiście oddają ich ciężar w podłogę. Zaczynam zwracać uwagę na oddech, na jego jakość, rytm i głębokość, równocześnie utrzymując zadanie rozluźniania ciała. Kolejnym krokiem jest połączenie biernego wdechu z odprężaniem ciała, pozbywaniem się napięć oraz aktywnego wydechu z przelewaniem jego ciężaru. Dołączam świadomość początków i końców ruchu, wyobrażeń, myśli i odczuć pojawiających się w ciele. W niektórych fragmentach spektaklu, np. we wcześniej opisanej scenie „egzorcysty”, oddech stanowi centrum ruchu i ośrodek powstawania określonych jakości fizycznych.

Kolejnym poziomem pracy nad ruchem jest faktura materiału fizycznego. Jakość poruszania się wynika z centrum ruchu - z fizycznego obszaru, w którym ruch jest inicjowany. Inny będzie ruch mający swoje źródło w kościach (scena machania rękoma przy tylnej ścianie sceny) a inny wynikający z mięśni (scena wolnego, płynnego, mięsistego ruchu poprzedzającego uniesienie kurtki).

⁶⁷ Por. cała książka: M. Feldenkrais, *Świadomość poprzez ruch*, przeł. J. Gołyś, Virgo, Warszawa, 2010, s. 34.

Zlokalizowanie materiału fizycznego w ciele było jednym z pierwszych działań w trakcie przygotowywania poszczególnych scen “Surowego Światła / Raw Light”. Specyfika każdego materiału wynikała z wyjątkowych cech wprawiających ciało w ruch: organu, tkanki czy warstwy. Pewne części ciała, np. język czy określone pozycje, takie jak klęczenie, były od początku prób bardziej aktywne niż inne. Stały się one ośrodkami działania. Istotne było określenie ich relacji w stosunku do reszty ciała. Na przykład, w jaki sposób mogą one prowadzić ciało albo jak inne obszary mogą wspierać poruszanie się. We wcześniej wspomnianej scenie “egzorcysty” ośrodkiem ruchu jest oddech oraz układy: oddechowy i trawienny. Reszta ciała podąża za wzmocnioną jakością oddychania. W materiale nazwanym przeze mnie obrazem, kiedy nieruchomo siedzę na podłodze w tzw. „czwartej pozycji”, zaczynam rytmicznie poruszać kolejno dłońmi i stopami. Te peryferyczne obszary stanowią centrum uwagi a reszta ciała nieruchomą scenę. Nawet oczy wycofują się na drugi plan, otwierając przestrzeń dla wyobraźniowych projekcji widza.

Z fakturą ruchu powiązany jest czas (rytm, akcenty, długość trwania działania) i przestrzeń (gdzie znajduje się w ciele, jak dużo miejsca zajmuje, w jaki sposób porusza się w przestrzeni, w którym kierunku) oraz wysiłek.

W “Surowym Świecie / Raw Light” praca nad materiałem fizycznym przebiegała równolegle niejako od wewnątrz i od zewnątrz. Z rozwijaniem ruchu od wewnątrz związane było uszczegółowienie świata wyobrażeń, myśli i intencji (o którym napiszę w następnej części pracy). Perspektywa zewnętrzna uwzględniała wzrok obserwatora, skojarzenia jakie może budzić forma i jakość danego materiału, jego rozmieszczenie w przestrzeni scenicznej i szerszy kontekst znaczeniowy przedstawienia. Codziennie po sesji w studiu poświęcałam czas na obejrzenie wszystkich nagrań z próby, na wybranie interesujących mnie materiałów i naukę elementów improwizacji. Na samym początku, niczym pierwsi surrealiści, podążałam wyłącznie za intuicją.⁶⁸ Filmowanie pozwoliło niejako na przyjęcie roli pierwszego widza i wybranie sekcji, które przykuwały moją uwagę. Wówczas nie miałam jeszcze określonych kryteriów, które kierowały moimi wyborami. Jednak zaufałam poczuciu w ciele i na tej wisceralnej podstawie dokonywałam aktu selekcji. Ruch wyłaniał

⁶⁸ Por. A. Taborska, *Spiskowcy wyobraźni*, słowo / obraz terytoria, Gdańsk, 2013, s. 78.

się z pełnych zaufania poszukiwań, a następnie poprzez pracę z nagraniami oraz codzienną praktykę materiału, obrastał w formę. Z poziomu szkicu, obszaru czystej potencjalności, nabierał wyrazistości szczegółów, wiązał się ze znaczeniem, uczuciami, odczuciami i myślami. Krok po kroku tkąłem sieć przedstawienia. Zmiana perspektywy z wewnętrznej na zewnętrzną i odwrotnie pozwoliła mi na równoczesne podążanie za tym, co się nieustannie wyłania i na decydowanie - do pewnego stopnia – o tym, jak to co się pojawia, wygląda. Oddalenie się od materiału oferowało mi możliwość zauważenia powtarzalnych wzorców ruchowych, jakości, faktur i kierunków, podczas gdy zanurzenie w działaniu sprawiało, że poruszało mnie ono na poziomie emocjonalnym i rozwijało się poprzez ciało. Te dwa kompatybilne punkty widzenia pozwoliły stworzyć niepokojącą, migoczącą obecność “Surowego Światła / Raw Light”.

3.2.7. Wyobrażenia

Obrazy wewnętrzne stanowią niezwykle istotny poziom spektaklu. Wynikają z mojej intensywnej pracy z wizualizacjami w “Szkole Wyobrażeń” (“The School of Images”). Każdy ruch w ciele, każda nawet najmniejsza zmiana porusza wewnętrznym światem obrazów i vice versa: wyobrażenia wpływają zwrotnie na sposób poruszania się, odczuwania i bycia w świecie.

„(...) wyobrażenia stają się organem percepcji. [...] przemieszczasz się do innej przestrzeni, rzeczywistości wyobrażeniowej. [Ta przestrzeń] pozostaje w ruchu. I wydaje się bardziej prawdziwa niż świat rzeczywisty. Wydaje się bardziej rzeczywista, ponieważ ty ją tworzysz. Jesteś aktywny.”⁶⁹

W pracy nad materiałem spektaklu do każdej sceny stworzyłam osobne, ruchome uniwersum obrazów. Wyobrażenia wewnętrzne pojawiły się w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne, np. na kartę Tarota „Le Judgement”. Niekiedy wynikały z ruchu, z jego faktury, rytmu i przestrzeni, czy z obrazów, które wyłoniły się w trakcie praktyki. Podczas każdego kolejnego powtórzenia danej sekcji coraz precyzyjniej wychwytywałam wyłaniające się z niej wyobrażenia, konkretyzowałam świat wewnętrznych przestrzeni i sytuacji, w którym

⁶⁹ H. Bortoft, *Imagination Becomes an Organ of Perception. Conversation with Henri Bortoft by Claus Otto Scharmer*, 1999, s. 3. www.presencing.org > theory-u > doc_bortoft-1999 [20.04.2018]

istniałam obok świata scenicznego. Do każdej z poszczególnych scen dołączałam maksymalnie trzy skrupulatnie wybrane obrazy, z którymi pracowałam. Trzy stanowiło idealną liczbę do kontynuowania praktyki: wystarczająco dynamiczną, żeby pozwolić uwadze przemieszczać się i na tyle niewielką, żeby uwaga pozostała skupiona.

Podczas przygotowań do „Surowego Światła / Raw Light” wyróżniłam trzy podstawowe sposoby pracy z wyobrazeniami. Z jednej strony można stać się obrazem, użyć ciała wyobrazeniu i fizycznie podążać za tym, co się wyłania. Energia obrazu będzie poruszała ciałem i przemieni jakość jego bycia. Na przykład, w scenie otwierającej spektakl, kiedy pojawia się pierwsze światło, pracuję z obrazem ognia. Staję się płomieniem, ulatniam się z dymem w kierunku nieba, rozpalam się, skaczę jak iskry, wybucham jak skwierczące węgle, nieustająco żarzę się wewnątrz.

Równocześnie pracuję z zewnętrzną formą ogniska, czyli z drugim z możliwych sposobów pracy z wyobrazeniami. Świadomie przyjmuję pozycję przy ogniu, poruszam się, jakbym ten ogień rozpalala, rozdmuchiwała, rozwiewała dym. W jednej scenie staram się jednocześnie być materiałem i tym, który ten materiał formuje – są to dwa z trzech bazowych sposobów ucieleśniania obrazów. Zrozumiałam, że cały spektakl został skomponowany w ten właśnie sposób. Stanowi próbę równoczesnego ucieleśnienia wielu perspektyw: bycia w środku i na zewnątrz, pozostawania blisko i oddalania się, przyglądania się czemuś oraz bycia oglądanym.

Trzecią możliwością pracy z obrazami jest pozwolenie, żeby wyobrażenia swobodnie płynęły na drugim planie, bez rozwijania ich poprzez ciało. Performer pozostaje skupiony na działaniu, pozwala obrazom pojawiać się i rozplýwać, bez konieczności angażowania się w ich unikalny świat. Ten rodzaj pracy przypomina aktywną medytację, w trakcie której aktor zakotwicza uwagę w pojedynczym, przewodnim działaniu, niejako ignorując wszystkie inne informacje docierające do jego ciała.

W pracy z wyobrazeniami, podobnie jak w pracy nad ruchem, pojawiają się ciągle nowe pytania, zagadnienia wymagające doprecyzowania. W przygotowaniu „Surowego Światła / Raw Light” jedno z podstawowych zadań stanowiło uszczegółowienie świata postaci. Uzupełnienie tego co widzę oczami wyobraźni o konkretne szczegóły, odczucia, związane z obrazem wewnętrznym myśli. Jakie jest moje ciało? Kim jestem? Gdzie jestem? Dokąd

zmierzam? Czego potrzebuję? To właśnie pytania a nie odpowiedzi okazały się istotne, ponieważ pozwoliły mi pozostać ciekawą tego, co robię a nie skoncentrowaną na powtarzaniu ustalonej formy. Pytania ożywiły mój świat wyobrażony, motywowały go do przemiany, do rozwoju. Pozwołyły mojej postaci rozplýwać się, krystalizować, zmieniać faktury, intensywności bycia, nasycać się i rozcieńczać obecnością. Jak prawdziwy „shapeshifter” z powieści science-fiction, moja postać manifestuje się chwilowo w jednej formie, żeby za chwilę zniknąć w abstrakcji, w drodze do kolejnego wcielenia. Niczym we śnie, figura całkowicie redefiniuje swoje kształty, estetykę, perspektywy uczestniczenia w działaniu. Jej proces transformacji nie zna granic, co oddaje płynna struktura monologu wewnętrznego.

3.2.8. Myśli

Monolog wewnętrzny w „Surowym Świetle / Raw Light” tylko sporadycznie stanowi ciąg logicznych myśli i konsekwentnych planów. W monodramie przypomina raczej codzienny strumień świadomości: płynny, mobilny i nieciągły, z przeskokami uwagi i radykalnymi zmianami tematów. Chociaż perfekcyjnie wyćwiczony i ustrukturyzowany, dekonstruuje linearną formę dramatu zamieniając ją w surrealistyczny kolaż.⁷⁰ W moim podejściu do pracy, myśli stanowią przedłużenie ciała: pojawiają się w odpowiedzi na wrażenia zmysłowe, emocje czy skojarzenia i pomagają płynnej postaci nadać chwilowy sens jej doświadczeniu.

3.2.9. Uczucia

Czwarty poziom pracy z uwagą dotyczy sfery uczuć i emocji. Ten obszar odegrał kluczową rolę w przygotowaniu materiału przedstawienia. W okresie prób byłam zafascynowana ładunkiem energetycznym, który niesie afekt. Rozwijałam własną, skróconą wersję aktywnej medytacji z praktyki Osho, w której przez określony czas pracuje się nad transformacją mimiki twarzy i przechodzeniem przez różne stany emocjonalne.⁷¹ Forma ciała staje się portalem do autentycznych odczuć, doznań emocjonalnych i wyobrażonych sytuacji. Nazwałam tę praktykę „podróżą emocjonalną”.

⁷⁰ Ibidem, s. 33.

⁷¹ <http://www.osho.com/meditate/> [12.03.2018]

W moim podejściu zwracałam wyjątkową uwagę na sposób, w jaki ciało może wspierać wyraz twarzy i brać aktywny udział w transformacji emocji. W „podróży emocjonalnej” zmiana następuje nie tylko przez zmianę wyrazu twarzy, ale również dzięki przyjęciu odmiennej pozycji ciała, innego miejsca w przestrzeni czy modyfikacji ruchu. Zaangażowanie emocjonalne pozwala mi wykroczyć poza formalny poziom pracy fizycznej a zaangażować świat intencji, pragnień i celów. W materiale spektaklu ta sfera jest ogromnie prężna, stanowi bramę do odmiennych wyobrażeń, jakości fizycznych i odczuć. Emocje nadają procesowi przemiany szybkość i zwinność.

W „Surowym Świetle / Raw Light” emocje rozwijają się na dwóch podstawowych poziomach: uczuć postaci, którą jestem i doznań aktorki grającej rolę. Na przykład w scenie cofania się na klęczkach pracuję z postacią Kasandry, która przepowiada widowni tragiczną przyszłość. Kasandra czuje w pewnym stopniu wyższość wobec widzów, ponieważ dostrzega to, co ich czeka, podczas gdy oni pozostają nieświadomi. Wyższość przekształca się w desperację, ponieważ Kasandra nie zostaje zrozumiana. Doprowadza ją to do rozpaczliwej ucieczki donikąd. Z drugiej strony, w przedstawieniu pracuję z moimi własnymi uczuciami, moimi - jako aktorki wykonującej określoną partyturę roli. Na przykład w końcowej sekcji spektaklu, kiedy stoję przed widzami w ciszy, staram się być przed nimi jako „ja”, „Anna Nowicka”, niejako bez roli. Oczywiście jest to zadanie w jakimś stopniu niemożliwe, ale aktywnie pracuję nad pozostaniem transparentnym. 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.

3.2.10. Wrażenia zmysłowe

Ostatni poziom pracy z uwagą i obecnością sceniczną dotyczy przestrzeni wrażeń zmysłowych. Wrażenia zmysłowe pojawiają się ciągle na ogromnej powierzchni ciała i w jego wnętrzu. Wrażenia zmysłowe dzieją się „tu i teraz”. Każdy ruch a także bezruch aktorki jest związany ze zmianą na poziomie odczuwania. Wrażenia zmysłowe wyłaniają

się stopniowo, uporczywie otwierając odrębne światy wyobrażeń, odczuć wewnętrznych i mikro-narracji.⁷²

Z nieustannie rozwijającego się obszaru doświadczenia wyrastają znaczenia a ciągi kolejnych znaczeń budują „Ja” postaci i zakorzeniają ją w rzeczywistości.⁷³ Poprzez wrażenia zmysłowe do ciała docierają informacje zwrotne z tego, gdzie się znajduje aktorka, co właśnie zrobiła i jaki to działanie ma wpływ na jej środowisko. Wrażenia zmysłowe pozwalają materiałowi scenicznemu ciągle się uaktualniać i żyć na scenie.

Dostrzeżenie zniuansowanych wrażeń zmysłowych wymaga praktyki. Niezastąpionym ćwiczeniem jest podążanie za tym, czego się doświadcza w każdym kolejnym momencie, bez wcześniej założonego planu. W ramach rozgrzewki aktor wchodzi na pustą scenę i stawia sobie za zadanie podążać za tym, co pojawia się w polu jego uwagi. Uwaga jest zawsze „gdzieś” i to „gdzieś” (w ciele i w przestrzeni) prowadzi performer. Aktor pozwala sobie podejmować intuicyjne wybory. Wzmacnia odczucia płynące z tych miejsc w ciele, w których osadza się jego uwaga. Wzmacnianie oznacza zauważanie konkretnych, bieżących doświadczeń i znajdowanie narzędzi, żeby te odczucia amplifikować: powiększyć, przedłużyć, rozciągnąć na przykład poprzez ruch. Kolejnym krokiem jest uwzględnienie w działaniu tego, w jaki sposób dane wrażenie ulega przemianie. Może się zmieniać w wyniku wydłużonej obserwacji danego obszaru albo w rezultacie przerwania uwagi w inne miejsce w ciele. Istotna jest świadoma praca z tą zmianą, podążanie za nią oraz nadawanie kształtu swobodnemu procesowi uwagi. Ten rodzaj przygotowania do próby buduje zaufanie, że stan próżni nie istnieje: zmieniające się ciało zawsze dostarcza materiału do poszukiwań. Wystarczy zwrócić uwagę na to, co się w danym momencie wyłania i tę obserwację skrupulatnie wykorzystać.

Niezastąpionym przygotowaniem do próby jest rozgrzewka. To ona zakotwicza uwagę w ciele, wyostrza zmysł obserwacji, nastraja spostrzegawczość, zwiększa skupienie, wzmacnia umiejętność przekierowania uwagi i decyzyjność aktora. Rozgrzewka uwrażliwia na to, co się wydarza w sferze ruchu, myśli i wyobrażeń, uczuć i odczuć, otwiera

⁷² Por. D. N. Stern, *The present moment in psychotherapy and everyday life*, W. W. Norton & Company, New York, 2004, s. 55 - 58.

⁷³ Por. A. Damasio, *Self comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*, Vintage Books, New York, 2012, s. 150 - 151.

przestrzeń do wielopoziomowej pracy z ucieleśnioną uwagą oraz do budowania płynnej obecności scenicznej.

3.2.11. Podążanie za zmianą a obecność sceniczna

Podstawową zasadą pracy nad „Surowym Światłem / Raw Light” jest zauważanie tego, co się zmienia i włączanie świeżych informacji do wcześniej przygotowanej partytury roli. Wszystko się zmienia, wszystko jest nietrwałe, zarówno myśli, jak i emocje, czy rzeczy. W medytacji doświadcza się tego poprzez praktykę obserwacji swojego ciała.⁷⁴ Zmiana oznacza, że nawet przy ustalonej strukturze roli, performer podąża za nowymi wrażeniami, włączając to, co świeże i niecodzienne w płynną formę postaci. Putnam nazywa ten proces transakcją.⁷⁵ W mojej wyobraźni funkcjonuje on jako karmienie. Każde skojarzenie, żeby „żyć”, musi ciągle się przemieniać, rozwijać pod wpływem wrażliwej interakcji. Transformacja to nic innego jak nieustanne uaktualnianie i poszerzanie pola. Spostrzeżenia zmieniają sposób odnoszenia się do tego, co jest widziane i *vice versa*: to, co jest zauważane, wpływa na to, jakie rzeczy przenikają do świadomości.⁷⁶ „Tu i teraz” wyłania się tylko z poczucia tego, co się wydarza w (każdej kolejnej) „chwili obecnej” („the present moment”). Innymi słowy, chwila istnieje jedynie jako subiektywne, odczuwane, ucieleśnione doświadczenie.⁷⁷ Ciąg tych ucieleśnionych doświadczeń buduje obecność; obecność, która wykracza poza materialne egzystowanie a odsyła do większej, niewidocznej, skrywającej się za tym, co widzialne, tajemnicy. Odczuwamy ją tropiąc to, co się niepowstrzymanie pojawia na polu cielesności.

I ta jakość ciągłego wyłaniania się, transformowania, niekończącej się zmiany jest podstawową zasadą życia. Wszystkie procesy charakteryzują się płynnością i mobilnością. To, co statyczne w ciele, jest niezdrowe, szkodliwe lub martwe.⁷⁸ Zmienność jest uznana przez współczesne teorie psychologiczne za podstawową cechę podmiotu. Dlatego proponuję podejście, w którym uwaga przemieszcza się i przekształca. Zamiast myśleć

⁷⁴ Por. W. Hart, *The art of living. Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*, Harper One, New York, 1987, s. 103.

⁷⁵ Por. H. Putnam, *The Threefold Cord*, Columbia University Press, New York, 2001, s. 44.

⁷⁶ Por. F. Varela, B. Poerksen, *Truth is what works: Francisco J. Varela on Cognitive Science, Buddhism, the Inseparability of Subject and Object, and the Exaggerations of Constructivism-A Conversation*, „The Journal of Aesthetic Education”, Spring 2006, Volume 40, Number 1, s. 43. [19.04.2018]

⁷⁷ Por. D. N. Stern, *The present moment in psychotherapy and everyday life*, W. W. Norton & Company, New York, 2004, s. 32.

⁷⁸ Por. D. Bois, *The wild region of lived experience. Using somatic-psychoeducation*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, Berkeley, 2009, s. 112.

o ruchu, postaci czy spektaklu jako o sztywnej, gotowej formie, którą aktor reprodukuje na scenie, proponuję traktować ją jako żywy proces i „karmić” uwagę nowymi informacjami.

W wielu dziedzinach życia zaczyna się podkreślać doniosłą rolę zmienności. W fenomenologii odchodzi się od myślenia o stałym „Ja”, ukrytym w głowie, zlokalizowanym w języku czy ciele człowieka na rzecz kruchej, ulotnej, wielopoziomowej, nieustannie wyłaniającej się, wirtualnej jaźni.⁷⁹ Wirtualność oznacza brak jednego centrum, brak stałości i fizycznej lokalizacji, wykroczenie poza jednostkowe emanacje. Wirtualność to także płynny ruch tworzenia i odpuszczania, koncentracji i rozlewania, przychodzenia i odchodzenia. Jednostka wyrasta równocześnie z wielu warstw i sieci połączeń wewnątrz ciała, pomiędzy organizmami i na przecięciu wspólnych znaczeń. Jej paradoksalna realność polega na byciu mniej namacalną i dookreśloną. Dlatego myślenie sztywną, stabilną postacią, pojedynczym gestem, jedną reprezentacją czy formą wydaje się przedawnione. Uwaga performerera może zmieniać kształty, przelewać się, kondensować, poszerzać, wykraczać i zwężać, zajmować nowe tereny i odkrywać autorskie terytoria. Istnieje wiele jej odmian różniących się między sobą intensywnością, obszernością czy specyfiką.⁸⁰ Za uwagę może podążyć ciało i nieskończona możliwość jego transformacji, niezliczona liczba figur sennych.

Fundamentalne jest podkreślenie, że to właśnie ucieleśniona uwaga stanowi warunek *sine qua non* obecności scenicznej. Pozostawanie „blisko” ciała pozwala aktorowi być na bieżąco z tym, co się wokół niego wydarza. Tylko obudzona uwaga nie zaśnie.⁸¹

Nawykowo podążamy w kierunku zewnętrznego przedmiotu zainteresowania, np. koncentrujemy się na partnerze, na tym, co nas otacza, co nas ciekawi.

„Nasza uwaga wsiąka w obiekt, tracimy kontakt z bezpośrednim wrażeniem zmysłowym. Podczas patrzenia, zwracam uwagę na cechy tego, na co patrzę. Ale mogłabym też zwrócić uwagę na to, jak odczuwam proces patrzenia, jak

⁷⁹ Por. F. Varela, *The three gestures of becoming aware*, 2000, s. 13. www.presencing.org › theory-u › doc_varela-2000 [18.03.2018]

⁸⁰ Por. A. Noe *Varieties of presence*, Harvard University Press, Cambridge, 2012, s. 54.

⁸¹ Por. B. Waldenfels, *Phenomenology of the alien. Basic Concepts*, Northwestern University Press, Evanston, 2011, s.63.

odbieram czynność patrzenia, czym różni się ten proces od swobodnego wyobrażania sobie i przypominania sobie.”⁸²

Dlatego w podejściu, które proponuję, kluczem jest odwrócenie kierunku uwagi i utrzymanie głównej jej części w obrębie ciała. Proces ten zakłada wymianę ze środowiskiem zewnętrznym, ale podstawowym ruchem jest skupienie uwagi na tym, co się pojawia, zmienia w nas samych, nawet jeśli jeszcze nie potrafimy tego doświadczenia nazwać.⁸³

W ten sposób jesteśmy na bieżąco z odczuciami zmysłowymi, z naszym procesem fizycznym oraz z powiązanymi z nim elementami: myślami, uczuciami i wyobrażeniami. Pozostajemy w akcie tworzenia roli a nie podawania wyuczonych na pamięć kwestii, czy przygotowanych zawczasu rozwiązań. Sposób w jaki będziemy potrafili negocjować wcześniejsze ustalenia z tym, co się w danej chwili wydarza oraz z jaką uwagą będziemy obserwować zmiany w naszym ciele, wpłynie bezpośrednio na to, jak bardzo będziemy obecni.⁸⁴

Czasami słyszymy, że ktoś jest nieobecny, choć fizycznie pozostaje w polu naszego widzenia. Brak uwagi na to, co się wydarza „tu i teraz” jest równoznaczne z tym, że ktoś jest „gdzieś indziej”. Z fenomenologicznego punktu widzenia to „gdzieś indziej” nie istnieje. Fenomenologia systematycznie udowadnia, że jesteśmy zawsze fragmentem szerszego kontekstu, że go współtworzymy i że nigdy nie możemy przestać być częścią świata.⁸⁵ Perspektywa zewnętrznego obserwatora, pozostającego poza tą rzeczywistością jest jedynie iluzją. Uwaga musi być „blisko” ciała, żeby być obecną. Proces ten polega na wejściu w głębszy kontakt z własnym doświadczeniem, ale nie poprzez kumulowanie dodatkowej wiedzy, czy nowych wiadomości. Wręcz przeciwnie, poprzez pozbycie się wszystkiego, co mogłoby stanowić przeszkodę w połączeniu się z doświadczeniem.⁸⁶ Zostawić trzeba oczekiwania, wyobrażenia „jakie powinno to być” albo „jak wygląda

⁸² C. Petitmengin [red.] *Ten years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela*, Imprint Academic, Exeter, 2009, s. 8

⁸³ Por. F. Varela, *The three gestures of becoming aware*, 2000, s. 10. www.presencing.org › theory-u › doc_varela-2000 [18.03.2018]

⁸⁴ Por. D. Bois, *The wild region of lived experience. Using somatic-psychoeducation*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, Berkeley, 2009, s. 119.

⁸⁵ Por. A. Noe *Varieties of presence*, Harvard University Press, Cambridge, 2012, s. 53.

⁸⁶ Por. C. Petitmengin [red.] *Ten years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela*, Imprint Academic, Exeter, 2009, s. 11.

kobieta na scenie”, „jak się gra smutek”. Zamiast nabudowywać sztampowe rozwiązania, należy przyjrzeć się i wzmocnić to, co wyłania się z niezgłębionej tajemnicy ciała.

3.2.12. Zawieszenie, przekierunkowanie i odpuszczenie

Konieczne jest aktywne stworzenie warunków dla uważności, żeby móc dostrzec to, co się pojawia na arenie ciała a nie posługiwać się automatycznymi, wypracowanymi rozwiązaniami. Podczas reżyserowania przedstawienia wykonywałam te działania stricte intuicyjnie. Technika wyłoniła się z samej pracy, wsparta wieloletnią praktyką twórczą, sceniczną i pedagogiczną. Natomiast przygotowując doktorat znalazłam fenomenalne narzędzie, które w skróty sposób opisuje podstawową zasadę mojego procesu twórczego. Jest to trójstopniowy model „Epoche” Francisco Vareli i jego współpracowników. „Epoche” jest obecne we wszystkich tradycjach mistycznych i jest uważane za drogę do bycia świadomym, czy „przytomnym”. W pracy aktorskiej jest to fenomenalna metoda do „obecnościowania” („presencing”) wobec widza, innych aktorów, roli, struktury spektaklu i siebie samego.

Francisco Varela i jego współpracownicy zbadali wiele kultur i tradycyjnych technik rozwoju osobistego. Znaleźli i opisali trzy podstawowe kroki wymieniane w każdej z nich: zawieszenie, przekierunkowanie i odpuszczenie („letting go”).⁸⁷ O wszystkich tych etapach pisałam we wcześniejszych fragmentach pracy doktorskiej. Zawieszenie polega na aktywnym wyjściu ze schematycznego zachowania i stworzeniu przestrzeni, żeby pojawiło się coś nieznanego. Kiedy wyłoni się nowe, następuje przekierunkowanie na nie uwagi. Skupienie się na świeżej informacji pozwala lepiej ją poczuć, zrozumieć, włączyć do dotychczasowego pola aktywności. Ostatnim, trzecim krokiem, jest odpuszczenie, czyli zaprzestanie kurczowego trzymania się wyciągniętych wniosków, idei czy pomysłów i ponowny powrót do stanu zawieszenia. Trzy etapy „epoche” następują po sobie cyklicznie. Zatrzymanie się na którymś z nich powoduje zablokowanie ruchu. Pozostanie w zawieszeniu prowadzi do niepewności, niepodejmowania decyzji czy braku zdolności do uformowania roli. Przykładem sytuacji, w której aktor zatrzyma się na drugim kroku „epoche” jest wypowiedzenie swoich kwestii na scenie w ten sam, sztywny, wyćwiczony sposób, pomimo

⁸⁷ Por. N. Depraz, F. Varela, P. Vermersch, *On becoming aware: A pragmatics of experiencing (Advances in Consciousness Research)*, John Benjamins Publishing Company, Amsterdam, 2003, s. 24-41.

że, na przykład, nasz partner pomylił rolę. Nieumiejętność odpuszczania prowadzi do nawarstwienia ruchów, napięć i usztywnienia decyzji. W celu pozostania blisko procesu twórczego, bardzo ważne jest, żeby pozwolić tym trzem stadiom następować po sobie w sposób ciągły.⁸⁸ Nie dzieje się to automatycznie, lecz wymaga aktywnego wyboru i zaangażowania.

3.2.13. Obecność, „obecnościowanie” lub „presencing”

Podobnej dozy pracy, uważności i zaangażowania wymaga obecność sceniczna. Obecność jest krucha. Istnieje tylko w „tu i teraz.”

„Obecność jest czymś, co osiągamy albo czego nie jesteśmy w stanie osiągnąć. [...] obecność jest krucha i jej kruchość jest wyraźnie widoczna; obecność jest [...] zawsze co najmniej problematyczna.”⁸⁹

W języku angielskim można pięknie mówić o obecności w czasie teraźniejszym ciągłym: „presencing”. „Obecnościowanie” to proces, który jest jednoznaczny z byciem uwagą w ciele i dostrzeganiem tego, co się tam wydarza. Kruchość „obecnościowania” polega na tym, że zdaje się ono ciągle poruszać, zmieniać i przekształcać.⁹⁰ I kiedy człowiek się zagapi, można je stracić z oka. Kiedy człowiek „zaśnie”, może się zawiesić albo do czegoś przykleić. Podążanie ruchem „epoche” wymaga pracy, czasami stworzenia przestrzeni, niekiedy zdecydowanego podjęcia decyzji a następnie odpuszczenia. Wszystkie te elementarne gesty różnią się między sobą charakterem, kierunkiem działania, ale każdy z nich wymaga zaangażowania uwagi.

3.3. Wylanianie się struktury spektaklu

Aktywne prowadzenie uwagi pomiędzy odmiennymi poziomami działania stanowiło podstawę do przygotowanie roli w „Surowym Świetle / Raw Light”. Historia splotła się

⁸⁸ Por. F. Varela, *The three gestures of becoming aware*, 2000, s. 5. www.presencing.org/theory-u/doc_varela-2000 [18.03.2018]

⁸⁹ Por. A. Noe *Varieties of presence*, Harvard University Press, Cambridge, 2012, s. 41.

⁹⁰ Por. B. Arthur, *Coming from your inner self. Conversation with W. Brian Arthur Xerox Parc, Palo Alto, California, Joseph Jaworski, Gary Jusela, C. Otto Scharmer*, Palo Alto, CA, 1999, s. 10. https://www.presencing.org/#/aboutus/theory-u/leadership-interview/W_Brian_Arthur [01.04.2018]

stopniowo, nielinearnie, w wyniku praktyki fizycznej połączonej z przemyślaną, krok po kroku rozwijającą się konstrukcją. Logika spektaklu przypomina bardziej wielowątkową, synkretyczną, synchroniczną budowę snu niż przyczynowo-skutkową organizację narracji. Rola została przygotowana poprzez przemieszczanie się pomiędzy konkretnymi odczuciami, wyobrażeniami wewnętrznymi i zewnętrznymi, ruchem, uczuciami a znaczeniami, które te działania budują. Niczym we śnie: tworzyłam metaforyczne połączenia, przesunięcia, dalekie oddzielenia czy ściśle kondensacje sensów. Przybliżałam się i oddalałam od tego, co robię, patrzyłam i czułam od wewnątrz, żeby następnie przerzucić wzrok na perspektywę obserwatora. Pracowałam zarówno z energią materiału, jak i z tym, w jaki sposób jestem widziana z zewnątrz.

Do przedstawienia wplatałam przypadkowe informacje: zasłyszane w metrze słowa, podejrzane w gazecie obrazy, fragmentaryczne wypowiedzi znajomych. „Surowe Światło / Raw Light” nauczyło mnie, że proces twórczy rozwija się cały czas, nie tylko na sali prób. Jeśli ma się uszy i oczy szeroko otwarte rzeczywistość do nas mówi, podsuwa pomysły i oferuje odpowiedzi na pytania, które nosimy w środku. Przypadkowość i nieprzewidywalność odgrywają w tym pierwszoplanową rolę. Na przykład w całkowicie nieprzewidywalny sposób moja praca rozwinęła się wokół tematu ognia. Ogień był jedyną ścieżką muzyczną jaką miałam na telefonie komórkowym, kiedy na próbie chciałam sprawdzić moc przenośnego głośnika. Ten dźwięk zainspirował mnie do rozwinięcia szeregu materiałów ruchowych a co więcej, stał się tematem przewodnim monodramu. Wpłynął na muzykę, światło, dramaturgię i tytuł spektaklu. Poprzez uważną obserwację tego, co się wyłaniało w trakcie pracy, systematyczne sprawdzanie szerszych kontekstów znaczeniowych i odniesień kulturowych, dołączyły do ognia motywy cienia, zakrycia, uwidocznienia, rozpalenia, drogi, przeobrażenia, powstania z popiołów a także pomysł dekonstrukcji ogniska: zapachu, bez płomieni; dźwięku, bez obrazu; światła, bez ciepła.

Mogłam dokonać takich odkryć jedynie będąc całkowicie zakorzenioną w ciele. Ucieleśniona uwaga pozwoliła mi równocześnie skupiać się na szczegółach pracy oraz amplifikować je do rozmiarów spektaklu; zauważać to, co się pojawia i formować z tego przedstawienie. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie proces zawieszania, przekierunkowywania uwagi i odpuszczania.

3.3.1. Wyplatanie kompozycji

W pracy nad „Surowym Światłem / Raw Light” umiejętność zawieszania, przekierunkowywania i śledzenia uwagi jest podstawowym narzędziem strukturującym moją obecność w spektaklu. W każdym momencie przedstawienia mam precyzyjnie określoną partyturę jej przepływu. Wiem, jakie części ciała są w centrum działania a które stanowią tło; znam kolejność rozwoju ich ruchu, mam uprecyzjonowaną jakość, fakturę każdej akcji; wiem, z którego poziomu ciała wypływa impuls do działania. Znam pulę skojarzeń wewnętrznych, z którą w danym momencie pracuję oraz zasób potencjalnych obrazów, które mogą wytworzyć się w świadomości widzów. Czuję zmiany wrażeń na całej powierzchni ciała i odpowiadam na nie emocjonalnie.

Jak już wcześniej wspomniałam, struktura spektaklu tworzyła się równolegle do pracy nad poszczególnymi materiałami. Sceny przychodziły, rozwijały się, łączyły i rozmywały, stopniowo formując ostateczną wersję „Surowego Światła / Raw Light”. Kształt przedstawienia wyniknął z napięcia pomiędzy dwoma obszarami. Z jednej strony obserwowałam, jakie są niepowtarzalne właściwości materiału, który się pojawia i cechy wspólne pomiędzy różnymi fragmentami przedstawienia. Z drugiej, zastanawiałam się: „o co w tych wszystkich fragmentach tak właściwie chodzi?”, „jakie pytanie leży u podstaw procesu twórczego?”⁹¹

Praca nad materiałami przebiegała więc dwutorowo. Z jednej strony, dookreślałam poszczególne sekcje, odkrywałam ich specyfikę oraz to, co odróżnia je od innych elementów przedstawienia. Doprecyzowałam formę ruchową, ustalałam rozgałęzioną sieć powiązań znaczeniowych. Z drugiej strony, powstrzymałam się od szybkiego budowania struktury spektaklu. Stworzyłam przestrzeń, w której mogłam przyglądać się, w jaki sposób poszczególne materiały wchodzą ze sobą w interakcje, jak ocierają się o siebie, jak współgrają. Już w początkowych etapach pracy zestawiałam je ze sobą, nakładałam, rozdzielałam, patrzyłam na nie razem, obok siebie, oddzielnie, w oddaleniu. Zamiast racjonalnie decydować o kolejności scen, stworzyłam terytorium, w którym materiały mogły

⁹¹ Por. F. J. Varela, E. Thompson, E. Rosch, *The embodied mind: Cognitive science and human experience*, MIT Press, Cambridge, 1993, s. 27.

współistnieć i swobodnie ze sobą dialogować; trochę niczym płynny, wielowymiarowy kolaż, w którym poszczególne elementy pozostają w stanie poruszenia.

Inspiracją do tego podejścia był między innymi atlas wyobrażeń - „Mnemosyne” - naukowiec kulturowego Aby Warburga. „Mnemosyne” stanowi jego ostatnią, niedokończoną pracę badawczą, starającą się stworzyć alternatywny model analizy dzieł sztuki.⁹² Aby Warburg śledził sposób, w jaki pewne obrazy z antyczności powracają na przestrzeni dziejów, w kulturze i w kosmologii świata w postaci powtarzających się motywów czy wzorów. Badacz zaproponował tzw. „ikonologię przerw”: zestawiał ze sobą obszerne konstelacje obrazów pochodzących z różnych okresów historycznych. Umieszczał je na czarnym tle podkreślającym napięcie pomiędzy figurami i odmiennymi poziomami rzeczywistości, z której te obiekty pochodziły. Czarne tło miało dodatkowo wydobyć dynamiczne jakości wynikające ze spotkania pomiędzy obrazami. Charakter pojedynczych wyobrażeń byłby statyczny; razem uwidaczniały powielane elementy i aktywnie wskazywały punkty wspólne.⁹³

Przestrzenne rozmieszczenie obrazów w „mnemosyne” sprawia, że atlas przypomina mapę snu. Ruch na planszach przebiega nieliniarnie, dekonstruuje i ponownie tworząc historię. Odbywa się na wskroś dziejów, przemieszczając się pomiędzy zbliżeniem a szerokim planem, przechodząc od izolacji do obrazu całego ciała.

Poprzez wydłużoną obserwację atlasu widz jest w stanie dostrzec unikalny ruch wyobrażeń. Zauważa powielane formy, powtórzone gesty i ruchy. Podobnie w pracy nad „Surowym Światłem / Raw Light”: pozostanie w sennym krajobrazie płynnych możliwości ujawnia wyjątkowość każdego z materiałów i punkty wspólne pomiędzy scenami, powtarzające się wzorce i leżące u ich podstawy pytania. Wszystkie pojawiające się i wybrane przeze mnie do dalszej pracy elementy traktowałam jako odpowiedź. Moim zadaniem było znaleźć pytanie, które ją wygenerowało. To pytanie stanowiło klucz strukturujący całe przedstawienie.

⁹² <https://live-warburglibrarycornelledu.pantheonsite.io/about> [18.04.2018]

⁹³ Por. P. A. Michaud, *Aby Warburg and the Image in Motion*, Zone Books, New York, 2007, s.31-33.



II. 6. Aby Warburg, *Mnemosyne*, Panel 8, 1924 - 1929.

3.3.2. Otwieranie przedstawienia

Proces przesiąkania przez to, co jest do tego, co leży u podstaw materiałów, przyszedł do pracy nad „Surowym Światłem / Raw Light” z wcześniej wspomnianej techniki „otwierania snów” Sapphire™. Od 2011 roku wykorzystuję ją do rozwijania spektakli, na przykład kwartetu, pt. „Stany Wyśnione” (2015). Metoda ta pracuje z tekstem na czterech współistniejących, równoległych poziomach: narracji, wzorców, pytania i tajemnicy. Otwierać można nie tylko sny, ale też każdą sytuację życiową, czy materiał aktorski.



Il.7. Camoin Jodorowsky, Karta Tarota Marsylskiego La Lune, 1997.

Pierwszym sposobem patrzenia na tekst jest podążanie za narracją, za tym, co się wydarza i za dosłownym znaczeniem dzieła. Ten poziom nazywa się pshat i polega na linearnym odbieraniu działań. Na przykład, tak można by opisać początek spektaklu „Surowe Światło / Raw Light”: „Wchodzę do ciemnej przestrzeni, w której unosi się zapach palo santo.

Razem ze mną jest tu wielu ludzi. Przy świetle latarek zajmujemy miejsca. Potem zapada nieprzebrana ciemność. Słyszę dźwięk ognia, ale nie zauważam żadnych płomieni. Kiedy widownia uspokaja się, ucisza, w oddali na ścianach przestrzeni pojawiają się refleksy świetlne. Dostrzegam cień postaci, która je tworzy, ale nie jestem w stanie zobaczyć jej twarzy, ani sposobu, w jaki produkuje światło...”

Na kolejnym poziomie tekst jest czytany poprzez to, co się powtarza. Mogą to być działania, sytuacje, postaci, kierunki, emocje czy tematy. To stadium nazywa się remez a w centrum jego zainteresowania leżą wzory. Przykładowym wzorem jest to, że w całym spektaklu przewija się motyw ognia: w dźwięku, w obrazie i zapachu. Kilkakrotnie powraca wątek cienia: cień tworzony przez światło komórki, który rozlewa się na całą przestrzeń sceniczną; czarna postać, która ma otwarte usta i wydaje niepokojące dźwięki; uniesiona kurtka tworząca figurę cienia - stracha na wróble; cień siebie samego; głośnik w czarnym przebraniu.

Trzeci poziom odbierania tekstu - drash - polega na zanurzeniu się w obszar nieoczywistego znaczenia, ukrytego w materiale, skrywającego się pomiędzy obrazami. Narracja i powtarzające się wzory prowadzą do głębszego pytania, które w nielinearny sposób organizuje doświadczenia. I tak, np. w „Surowym Świetle / Raw Light” drzemie ich wiele (wymieniam kilka przykładowych): „Skąd w ciemności bierze się światło; skąd w świetle ciemność? Czy światło w człowieku jest równocześnie źródłem ciemności? Jak mogę przemienić destrukcyjne energie w siłę twórczą? Co możemy zrobić w katastroficznej sytuacji, w której się znaleźliśmy jako gatunek ludzki i czego nam tak naprawdę potrzeba?”

Ostatni poziom pracy z tekstem otwiera materiał na tajemnicę, czyli sod. To stadium ujawnia głębsze, duchowe, mistyczne znaczenie tekstu. Właściwe pytanie prowokuje odpowiedź, która stanowi zaskoczenie, rodzaj natychmiastowego wglądu, moment „aha!”. Tajemnica otwiera nowe możliwości uczestniczenia w świecie. Na przykład: „Jak zmieni się moje życie, jak zmienią się moje relacje z innymi, kiedy przepracuję mój cień i wykorzystam jego energię do pracy twórczej? Jak będzie wyglądało moje spotkanie z widzami, kiedy poddam się fizycznej transformacji i stanę przed nimi tak „po prostu”, niejako bez roli?”

Kiedy po raz pierwszy grałam ten spektakl, nie wiedziałam jak się on skończy. Ostatnią scenę mogłam wypróbować jedynie na żywo, wobec widzów. Zaplanowałam, że będzie ona

polegała na całkowitym rozpuszczeniu mojej roli i pojawieniu się „nago” wobec widowni. Moment zdejmowania masek i zwykłego bycia wobec widza stał się przełomowy. Okazało się, że jesteśmy w stanie trwać w tej niewiadomej przestrzeni, wytrzymać nieznane, przyjrzeć się sobie nawzajem. Moja ucieleśniona uwaga stała się wystarczająco silna, by stworzyć warunki do autentycznego spotkania. Sytuacja „zwykłego bycia” wobec widzów sama rozwinęła się w powtarzalną partyturę, którą wykorzystuję w każdym kolejnym przedstawieniu.



Il. 8. Krzysztof Kadis, *Surowe Światło / Raw Light*, 21 IV. 2018, Bytom.

Nieustanne nawigowanie uwagą sprawia, że monodram przypomina sen. Rozszerza się, przekształca, rozplywa i krystalizuje, pewne motywy powracają w nim cyklicznie, przeplatają się znaki, powtarzają szczegóły, budują się metafory, przesuwają się i kondensują detale. Ten spektakl odkrywa esencję tematu bez podawania klarownej odpowiedzi. Monodram przemienia się na oczach widzów, zapraszając ich do bliższego odczuwania samych siebie i szukania znaczeń we własnym, ucieleśnionym doświadczeniu.

3.4. Struktura przedstawienia a występ sceniczny

Musiałam nauczyć się precyzyjnie egzekwować strukturę przedstawienia, jednocześnie dostrzegając i uwzględniając subtelne zmiany w partyturze spektaklu. W trakcie występu do procesu wyplatającego przedstawienie dochodzi kolejny element pracy: spotkanie z widzem. Podczas prezentacji struktura spektaklu wymaga ode mnie nawigowania pomiędzy wcześniej ustaloną trajektorią a jednorazowym, niepowtarzalnym jej wykonaniem, szkicem roli i realnym światem wyobrażeń wewnętrznych, ulotnych odczuć i widzialnych działań, pojawiającym się podczas prezentacji. Odegranie poszczególnych elementów przedstawienia jest zawsze związane z minimalnymi zmianami w rytmie, fakturze ruchu i obrazach wewnętrznych. Jestem uważna na wszelkie wariacje w jakości, intencji czy kompozycji ruchu, żeby w pozostałej części przedstawienia móc odpowiedzieć na ewentualne detaliczne zmiany. Na przykład, jeśli zauważę, że pewien fragment spektaklu wykonałam wolniej i delikatniej niż zwykle, w następnej części pracy mogę pozwolić sobie na odrobinę więcej akcentów i energii. Struktura moich działań jest równocześnie zafiksowana i płynna, pozwalając mi na subtelne dostosowywanie się do jednostkowych alteracji, tak aby utrzymać zróżnicowany krajobraz przedstawienia. Każdy kolejny moment w pracy potencjalnie przeobraża znaczenie wszystkich poprzednich doświadczeń i następujących po nim wydarzeń. Całe ciało ulega nieustającej samoaktualizacji, przeistoczeniu i redefinicji.

Ten proces został bardzo dokładnie opisany w neuropsychologii, gdzie mówi się, że każda bieżąca chwila przekształca wspomnienia zapisane w układzie nerwowym. Myślenie o śladach pamięciowych jako o stałych, niezmiennych informacjach przechowywanych w mózgu jest błędne. Wszystkie oryginalne doświadczenia ulegają ciągłej zmianie i przepisaniu. Z każdym nowym doświadczeniem przestają istnieć w formie, w której początkowo zostały zarejestrowane. Oznacza to, że każdy występ sceniczny dostarcza świeżych informacji, odrobinę zmieniając oryginalny tekst spektaklu. Każde nowe wykonanie odsłania nieznane sensory, wpływając na kolejny pokaz pracy. I tak w nieskończoność, struktura kształtuje formę przedstawienia, a wykonanie dzieła zmienia materiał spektaklu. Przypomina to nie tylko proces przepisywania wspomnień, ale też proces

interpretacji snów. Każda próba odczytania sensu zmienia oryginalny sen, wpływając zwrotnie na sposób jego czytania.⁹⁴

Odbiór dzieła artystycznego stanowi oddzielny temat w przygotowaniu „Surowego Światła / Raw Light”. W pracy nad monodramem skoncentrowałam się na stworzeniu warunków, w których widz mógłby zmysłowo doświadczać spektaklu, a nie analizować jego treści i znaczenie. Zastanawiałam się, w jaki sposób mogę przybliżyć widowni wisceralne bycie wobec ruchu i transformującego się ciała. Nasze układy nerwowe są skonstruowane w taki sposób, żeby odbierać obecność drugiej osoby bezpośrednio poprzez ciało, bez konieczności angażowania myślenia.⁹⁵ Jesteśmy w stanie doświadczać drugiego człowieka empatycznie, tak jakbyśmy wykonywali to, co on robi, czuli to, co on, czy byli dotykani w taki sam sposób.⁹⁶ Poprzez dramaturgię przedstawienia, starałam się zbudować warunki ku takiemu bezpośredniemu spotkaniu. Pomocne w tym okazało się narzędzie “zmiany perspektyw patrzenia” i zrozumienie, że w celu zanurzenia się w doświadczeniu, odczuwania a nie analizowania, trzeba znaleźć się w środku sytuacji a nie patrzeć na nią z zewnątrz.

Wraz z moimi współpracownikami stworzyłam ku temu dogodne warunki. Wchodząc do sali teatralnej widz wtapia się w przesyconą zapachem płonącego palo santo ciemność. Przy braku światła granice fizyczne roztopiają się, stajemy się częścią jednorodnej, rozmazanej przestrzeni. Z tej ciemności stopniowo wyłania się jasność, tworząc zarys sytuacji i na wpeł widoczne kontury działań. Przedstawienie rozwija się od pełnego zanurzenia w doświadczeniu do całkowitego rozświetlenia przestrzeni, w której wszystko jest widzialne. To stopniowe, niezauważalne przejście pozwala pozostać w doświadczeniu nawet przy pełnym świetle. Widoczność niejako łapie widza pogrążonego w obecności. Jasność ujawnia niemożliwość uchwycenia pełnego sensu działania, ulotność doświadczenia i transformowalną bliskość ciała.

⁹⁴ Por. E.R. Wolfson., *A Dream Interpreted Within a Dream. Oneiropoiesis and the Prism of Imagination*, Zone Books, New York, 2011, s. 147.

⁹⁵ Por. F. Varela, *The three gestures of becoming aware*, 2000, s. 12. www.presencing.org › theory-u › doc_varela-2000 [18.03.2018]

⁹⁶ Por. A. Damasio, *The feeling of what happens. Body and emotion in the making of consciousness*, Harcourt, New York, 1999, s. 5.

3.5. Poszczególne sploty przedstawienia

Przyjmując odmienną perspektywę na spektakl, „Surowe Światło / Raw Light” splotło się dla widzów z pięciu odrębnych pasm: światła, muzyki, „wysp znaczenia”, kostiumu i tytułu.

3.5.1. Światło

Aleksandr Prowaliński poprowadził nieocenioną pracę nad światłem. Niejako intuicyjnie zaproponował on nieustannie, niewidocznie zmieniające się kierunki padania światła. Jako dziecko chodziłam na zajęcia fotograficzne w pracowni Pałacu Kultury, Dzieci i Młodzieży w Warszawie. Pamiętam, jakie ogromne wrażenie zrobiło na mnie fotografowanie (tej samej) twarzy, oświetlonej z różnych perspektyw. Twarz przeobrażała się kompletnie bez jakiegokolwiek zmiany wyrazu czy kąta ustawienia: wydłużała się, kurczyła, rozprzestrzeniała. To doświadczenie stanowiło inspirację do mojego wstępnego sposobu myślenia o reżyserii światła. Ku mojemu zaskoczeniu, Aleksandr Prowaliński zaproponował rozwiązanie, które rozwijało się dokładnie w tym samym kierunku.

Światło w spektaklu porusza się cyklicznie, nieustannie zmieniając kąty padania, nigdy nie osiadając w statycznym obrazie. Światło goni performerkę, nie oświetlając jej bezpośrednio, lecz otwierając przestrzeń poza jej ciałem. Aktorka pozostaje na marginesie, na peryferiach, obok, pomiędzy, poza jasnością. Światło niejako ucieka widzom, ukrywając momenty zmiany i przejść, a dając się zauważyć jedynie *post factum*. W ten sposób tajemnica podąża za jasnością i rozlewa się, niemożliwym do usunięcia, cieniem. Spektakl stopniowo rozświetla się i przeistacza, żeby zakończyć się momentem spotkania w nieposkromionej jasności. Wszystkie tricki sceniczne opadają: w pełnym świetle, przy braku muzyki i wirtuozerskiego ruchu, performerka stoi przed widzem, „naga”. Jej zadaniem jest być w pełni z tym, czego doświadcza i odważyć się doświadczać tego otwarcie wobec widzów. Stanąć wobec tego, co się między nimi wydarza i podążyć za tym ruchem. Z tego, co niewidoczne a odczuwalne przejść do tego, co jest całkowicie odkryte, nie tracąc równocześnie z oczu płynnego świata wyobrażeń i odczuć.

Dlatego każde zakończenie „Surowego Światła / Raw Light” jest odrobinę inne. Czasami widzowie bardzo długo pozostają z aktorką, nie przerywając ciszy oklaskami. W Bytomiu,

ich otwartość, ciekawość i szczerłość wywołały łzy performerki i niektórych członków widowni. W Warszawie, niecierpliwy widz zaczął klaskać i bił brawo samotnie. W Nowym Jorku, widownia trwała w ciszy, przyglądając się sobie nawzajem i doświadczając chwilowego, obezwładniającego poczucia wspólnoty.

3.5.2. Muzyka

Cielesny sposób odbierania spektaklu jest też wspierany przez muzykę. Jak już wcześniej wspomniałam, pomysł na ścieżkę dźwiękową przywędrował na salę prób przypadkowo. Ogień - jedyny motyw na moim telefonie - wyzwolił potężną lawinę znaczeniową i wszechstronnie poruszył krajobrazem mojej wyobraźni. Nagle zobaczyłam stopy czarownic, płonące lasy, skoki przez ogień, próby ognia, palenie ubrań i ksiąg, Prometeusza wykradającego ogień bogom dla całej ludzkości. Ogień stał się ogromną, niepowstrzymaną inspiracją. Po wyborze tematu dźwiękowego, zaprosiłam do studio Klause Janek, mojego wieloletniego współpracownika. Ścieżka powstała w trakcie trzech improwizowanych sesji pracy i czwartej próby, podczas której nadaliśmy muzyce ostateczny kształt. W spektaklach rzadko pracuję z dźwiękiem, jednak w „Surowym Świetle / Raw Light” zależało mi na stworzeniu wspólnej, immersyjnej przestrzeni dla widowni. Dźwięk pomaga widzom odprężyć się w – nierzadko zaskakującej - otchłani nieznanego. Dzięki muzyce widownia dłużej pozostaje skupiona, zainteresowana materiałem ruchowym i zdolna do zmierzenia się z niestabilnością sytuacji performatywnej.

3.5.3. „Wyspy znaczenia”

Widz jest niejako zmuszony do zawieszenia racjonalnego myślenia i patrzenia poprzez ruch, kiedy na scenie nie padają słowa, które mogłyby wyjaśnić treść przedstawienia. Widownia wyrusza z autorką w podróż, która rozwija się „tu i teraz”, poprzez wspólne doświadczenie, równoległe, w dialogu. Ich spotkanie jest bezpośrednie, obchodzi świat słów, nie nazywa tego, co jest. Zarówno widz, jak i aktorka współtworzą spektakl.

„Surowe Światło / Raw Light” świadomie prowadzi widownię w tę procesualną, dialogiczną stronę. Proponowany przeze mnie kierunek niejednokrotnie stanowi wyzwanie dla odbiorców. Dlatego podczas przygotowywania spektaklu starałam się uwzględnić wzrok obserwatora, świadomie prowadzić go poprzez płynne przestrzenie wyobraźni

i zachęcić do pozostania zainteresowanym. Niezwykle pomocna okazała się tu praca z kamerą, samodzielne, wielogodzinne oglądanie nagrań, próby odczytania gestów i znaczenia ruchu. Wsparcie świadków, którzy przychodzili do studio, było bezcenne.

Strategią, którą przyjąłem w celu utrzymania uwagi widowni było sporadyczne oferowanie widzom, tzw. „wysp znaczenia”. „Wyspy znaczenia” powstają w momencie, kiedy z płynnej, doświadczeniowej przestrzeni przedstawienia wyłania się rozpoznawalny gest czy ruch, który wyraźnie odnosi się do podzielanej sfery kulturowych znaczeń. Takim gestem może być kaszel czy pokazanie palcem, żeby być cicho, ale też odwołania do filmów grozy w scenie „egzorcysty”, czy klęczenie, które natychmiastowo staje się pozycją modlitewną. Wszystkie te gesty są nieprzypadkowe a ich pojawienie się w strukturze pracy ma na celu aktywowanie rozmytej sieci znaczeń i stworzenie metaforycznych powiązań pomiędzy materiałami. Z sennego krajobrazu hipertekstualnych linków wyłania się wielowymiarowy spektakl, który mówi do widza polifonią głosów.⁹⁷ Zrozumienie tych głosów może odbywać się intuicyjnie, ponieważ rola fizyczna nie wymaga spójnego, racjonalnego odczytania intencji autora.

Wymaga jednak określonego poziomu kompetencji kulturowych. Odczytanie odniesień pojawiających się w pracy jest kwestią szeregu złożonych umiejętności, które często pozostają nieuświadomione. Zresztą interpretacja każdego dzieła wymaga posiadania szerszej wiedzy kulturowej oraz doświadczenia w danym kontekście. Wnioski, które wyciąga się „tu i teraz” wyłaniają się z tła uprzednich uwarunkowań i oczekiwań dotyczących przyszłości.⁹⁸ Patrząc można zawsze jedynie z pewnego, określonego punktu widzenia.

“Każdy obraz ucieleśnia określony sposób widzenia. Nawet fotografia. [...] Za każdym razem kiedy patrzymy na fotografię jesteśmy świadomi, [...] że fotograf wybrał perspektywę z nieskończonej ilości dostępnych perspektyw. [...] Nawet jeśli każdy obraz ucieleśnia sposób widzenia, nasz odbiór czy docenienie obrazu jest uzależnione od naszego własnego sposobu widzenia.”⁹⁹

⁹⁷ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Hipertekst> [20.02.2018]

⁹⁸ Por. D. N. Stern, *The present moment in psychotherapy and everyday life*, W. W. Norton & Company, New York, 2004, s. 60.

⁹⁹ J. Berger, *Ways of seeing*, British Broadcasting Corporation, Londyn. 1987, s.10.

Trzeba zmienić swoją perspektywę, żeby zobaczyć coś w inny sposób.

W przypadku „Surowego Światła / Raw Light” ważnym kontekstem znaczeniowym i istotną inspiracją do myślenia o ciele jest przewrót performatywny, który miał miejsce w latach 60-tych w nowojorskim Judson Church. Wtedy to grupa młodych artystów zrewolucjonizowała taniec uznając, że tańcem może być wszystko - nawet codzienne działania, takie jak chodzenie czy bieganie. Choć czynności te powszechnie wykorzystywano (i wykorzystuje się) w teatrze, ich rola była (i jest) ciągle podporządkowana znaczeniu. To dzięki artystom z Judson Church, w mojej pracy pojawia się operowanie gestem niczym obiektem: pokazywanie go z różnych stron, w oddzieleniu od znaczenia, które niesie. To ich zasługą jest dekonstruowanie działania, przenoszenie czynności z jednego kontekstu w kontekst całkowicie odmienny, czy wykroczenie poza ramy techniki tanecznej.”¹⁰⁰ Artyści z Judson Church wprowadzili do sztuki czynności codzienne, ujawniając ich skomplikowaną prostotę.

3.5.4. Kostium

Prosty kostium pojawił się w procesie twórczym wcześniej i niespodziewanie. Podczas oglądania nagrań z prób stało się dla mnie jasne, że w celu uwypuklenia charakteru ruchu, powinnam być ubrana w jednokolorowy strój. Długie rękawy i przedłużone nogawki fenomenalnie kontrastowały z nagimi stopami i dłońmi. Staralam się wprowadzić do projektu barokowe wariacje: próbowałam tańczyć w butach, w specjalnie zaprojektowanych dla mnie przez Tanję Padan („Kiss the future”): odblaskowej kurtce, czy kurtce z frędzlami. Eksperymentowałam z różnymi materiałami i charakterami ubrań, bezskutecznie. Najdyskretniejszy kostium zadziałał najlepiej, pozostawiając widzowi przestrzeń do własnej interpretacji scen oraz nie zamykając znaczenia w formie schematycznej odpowiedzi.

W tej prostocie, dzięki nieskomplikowanemu zabiegowi nawarstwienia oraz stopniowemu zrzucaniu elementów ubioru, udało mi się osiągnąć znaczącą transformację. Najpierw pozbyłam się zewnętrznej kurtki. Potem znajdującej się pod nią, niepokojącej, czarnej, łuskowatej bluzki, żeby ujawnić ukrywającą się pod spodem białą koszulkę. To proste przejście od ciemnego kostiumu do jasnego stroju podkreśliło dosadną wymowę

¹⁰⁰ <http://www.artstationsfoundation5050.com/wystawy/wydarzenie/lets-dance/2456> [02.03.2018]

przedstawienia: poprzez własną, wytężoną pracę można dokonać aktu całkowitego przekształcenia. Porzucając stare, niepotrzebne warstwy, pod spodem odkrywamy nową skórę i świeżą perspektywę bycia wobec drugiego człowieka.

3.5.5. Tytuł

W pracy ze snami, materiałowi sennemu nadaje się nazwę na samym końcu, po dokonaniu aktu transformacji i wspięciu się na wszystkie poziomy drabiny ich „otwierania”. Z „Surowym Światłem / Raw Light” było podobnie. Tytuł wynurzył się późno, wyłonił się ze zgrupowania obrazów, z fizycznych propozycji powstałych podczas prób, z rozmyślań nad ich kształtem i rozmowy z fotografką Katarzyną Szugajew. Katarzyna Szugajew zna moją pracę bardzo dogłębnie, śledzi ją i jest jej częścią od wielu lat. Podczas jednego ze spotkań zwróciła uwagę na fakt, że moje działania twórcze łączą w sobie dwie przeciwstawne jakości. Z jednej strony są bardzo fizyczne, zwierzęce, mięsne, pierwotne, ostre i porowate. Artystka nazwała je: „miąszem cielesnym”. Z drugiej strony, to, co robię jest świetliste, lekkie, zmiękczające, transparentne, powietrzne, przepelnione ekstazą i transformacją. Próbowałam znaleźć zwięzłe określenie, które oddawałoby te dwie jakości w przejrzysty, dosadny sposób. I tak powstało: „Surowe Światło / Raw Light.”



II. 9. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.



II. 10. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.



II. 11. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.



II. 12. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.



II. 13. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.



II. 14. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.

4. PODSUMOWANIE

Niniejsza praca doktorska miała na celu przedstawienie sposobu, w jaki przygotowałam rolę w autorskim monodramie, p.t.: „Surowe Światło / Raw Light”. Kluczowe zagadnienia w tej pracy stanowiły: ucieleśniona uwaga, codzienna praktyka, wyobraźnia i śnienie, poziomy działania, transformacja i obecność sceniczna.

Przedstawiłam punkt widzenia, w którym rola jest heteronomicznym procesem, formą otwartą, nieustannie rozwijającym się „obecnościowaniem”. Rola w „Surowym Świetle / Raw Light” stanowi wielopoziomowy, kalejdoskopowy twór spleciony z szeregu praktyk codziennych: pracy somatycznej, medytacji, podróży emocjonalnej oraz pracy z wyobrażeniami i ze snami. Rola jest stabilnie osadzona w ciele, chociaż sama (tak jak i ciało) nieustannie się przemienia. Ustalona, perfekcyjnie wyćwiczona partytura spektaklu przeobraża się i tworzy na nowo wobec widza. Każde wyjście na scenę wzbogaca ją o świeże informacje, przekształca i uaktualnia.

Zarówno w procesie twórczym, jak i w trakcie występu, nieocenioną funkcję pełni ucieleśniona uwaga. Uwaga, która pozostaje blisko ciała pozwala aktorowi być na bieżąco z tym, co się wokół niego wydarza. Równocześnie uaktywnia ogromną sieć znaczeniową zakotwiczoną w ciele. Niczym hipertekst, ciało odsyła aktora i widza w nieskończoną przestrzeń odniesień, skojarzeń, przyszłych marzeń i przeszłych doświadczeń.

Ukierunkowanie i utrzymanie uwagi wymaga aktywności ze strony performerów. W pracy przytaczam szereg ćwiczeń, które pomagają wzmocnić uważność i zakorzenić uwagę w ciele. Pokazuję związek pomiędzy uwagą a obecnością sceniczną i proponuję działania, które amplifikują obie. Wszak zarówno uwaga, jak i obecność są kruche; wymagają pracy i zaangażowania.

W niniejszym tekście ukazuję nieskończony potencjał ciała do transformacji. Przedstawiam praktyczny pomysł na powiązanie ze sobą różnych poziomów jego funkcjonowania: ruchu, wyobrażeń, myśli, uczuć i wrażeń zmysłowych. Cel stanowi stworzenie płynnego, mieniącego się, sennego krajobrazu doświadczenia. W tym podejściu ciało wysuwa się na pierwszy plan jako aktywny, nieprzewidywalny, zaskakujący bohater każdej historii. Tylko podążając za ciałem i wykorzystując świadome narzędzia do formowania podświadomych

procesów śnienia, możemy stworzyć zaskakujące role. Ucieleśniona uwaga jest odpowiedzią na sztampowe rozwiązania, nawyki, triki i uproszczenia. Zmienność ciała jest źródłem nieskończonej kreatywności i otwiera przestrzeń do rzeczywistego spotkania z widzem.

„Surowe Światło / Raw Light” jest nawarstwieniem prostoty, nawigowaniem pomiędzy odmiennymi piętrami uwagi, splataniem i rozplataniem obrazów, znaczeń, odczuć i emocji. Wszystko tutaj płynie. Spektakl jest pretekstem do zaproponowania innowacyjnego, autorskiego sposobu myślenia o roli i o przygotowaniu monodramu. Postuluje rewolucję w teatrze. Żąda, żeby nieustannie transformujące się ciało, ze wszystkimi podświadomymi procesami, które je kształtują, zajęło właściwą mu, centralną pozycję. Nie język, słowo, znaczenie, ale właśnie ciało, jako źródło, tło i kontekst, z którego wszelkie myśli wypływają. Do stworzenia roli proponuję praktyki, w których ciało staje się źródłem doświadczenia i działania, inspiruje oraz prowadzi. A aktor słucha, podąża, formuje to, co do niego przychodzi i poddaje się całkowitemu aktowi przeistoczenia. Jest „po prostu” obecny wobec tego, co się wydarza.

BIBLIOGRAFIA

- Artaud A., *Teatr i jego sobowtór*, przeł. J. Błoński, Wydawnictwo Artystyczne i Filmowe, Warszawa, 1966.
- Berger J., *Ways of seeing*, British Broadcasting Corporation, Londyn. 1987.
- Bois D., *The wild region of lived experience. Using somatic-psychoeducation*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, Berkeley, 2009.
- Brook P., *The empty space*, Touchstone, New York, 1996.
- Buckner B. B., *Dream Yourself into Being*, Blue Feather Press, Lavergne, 2013.
- Crisp R., *danse project / program*, Omeo Dance, Paris, 2009.
- M., *Przepływ*, przeł. M. Wajda-Kacmajor, Moderator, Wrocław, 2005.
- Damasio A., *The feeling of what happens. Body and emotion in the making of consciousness*, Harcourt, New York, 1999.
- Damasio A., *Self comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*, Vintage Books, New York, 2012.
- Depraz N., Varela, F., Vermersch, P., *On becoming aware: A pragmatics of experiencing (Advances in Consciousness Research)*, John Benjamins Publishing Company, Amsterdam, 2003.
- Duniec K., *Ciało w teatrze. Perspektywa antropologiczna*, Instytut Sztuki PAN, Warszawa 2012.
- Feldenkrais M., *Świadomość poprzez ruch*, przeł. J. Gołyś, Virgo, Warszawa, 2010.
- Fischer-Lichte E., *Estetyka performatywności*, przeł. M. Borowski, M. Sugiera, Księgarnia Akademicka, Warszawa, 2008.
- Gendlin E. T.: *Body Dreamwork*. [w:], Barrette D., McNamara P. [red.] *Encyclopedia of Sleep and Dreams: The Evolution, Function, Nature, and Mysteries of Slumber*, Greenwood, Oxford, 2012.
- Genoud C., *On the Cultivation of Presence in Buddhist Meditation in 10 years of viewing within*. [w:], Petitmengin C. [red] *Ten years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela*, Imprint Academic, Exeter, 2009.
- Grotowski J., *Teksty z lat 1965–1969. Wybór*, Wydawnictwo Wiedza o kulturze, Wrocław, 1999.
- Grotowski J., *Towards a poor theater* [w:], Wolford L., Schechner R. [red.] *The Grotowski Sourcebook*, Routledge, London and New York, 2006.
- Hart W., *The art of living. Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*, Harper One,

New York, 1987.

Hendricks M., *Experiencing Level. An instance of developing a variable from a first person process so it can be reliably measured and taught.* [w:] Petitmengin C. [red.] *Ten Years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela*, Imprint Academic, Exeter, 2009.

Higler R., *Movement Research: Stories and Journeys*, SNDO – School for New Dance Development, Amsterdam, 2015.

James W., *The principles of psychology*, Dover Publications (reprint edition), Dover, 1950.

Jodorowsky A., Costa M., *The Way of Tarot. The Spiritual Teacher in the Cards*, Inner Visions, Toronto, 2009.

Kenaar H., *The ethics of visuality. Levinas and the contemporary gaze*, I.B. Tauris & Co. Ltd, New York, 2013.

Lepecki A., *Exhausting dance. Performance and the politics of movement*, Routledge, New York, 2006.

Majewska J., *The Body revolving the stage. New dance in new Poland*, Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, Warszawa, 2011.

Merleau-Ponty M., *Phenomenology of perception*, przeł. D. A. Landes, Routledge, London, 2012.

Michaud P. A., *Aby Warburg and the Image in Motion*, Zone Books, New York, 2007.

Mindell A., *Dreambody*, Deep Democracy Exchange, Portland, 2011.

Noe A. *Varieties of presence*, Harvard University Press, Cambridge, 2012.

Petitmengin C. [red.] *Ten years of viewing from within. The legacy of Francisco Varela*, Imprint Academic, Exeter, 2009.

Putnam H., *The Threefold Cord*, Columbia University Press, New York, 2001.

Richards T., *Punkt graniczny przedstawienia, rozmawiała Lisa Wolford*, przeł. A. Przybyśławski, Instytut Grotowskiego, Wrocław, 2004.

Shainberg C., *Kabbalah and the power of dreaming*, Inner Traditions: Bear & Company, New York, 2005.

Shainberg C., *Dreambirth: transforming the journey of childbirth through imagery*, Sounds True, Boulder, 2014.

Stanisławski K., *Praca aktora nad sobą*, przeł. J. Czech, Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. Ludwika Solskiego, Kraków, 2010.

Stanisławski K., *Moje życie w sztuce*, przeł. Z. Petersowa, Książka i Wiedza, Warszawa, 1951.

Stern D. N., *The present moment in psychotherapy and everyday life*, W. W. Norton &

Company, New York, 2004.

Styles E., *The psychology of attention*, Psychology Press, New York, 2006.

Suquet A., *Ciało tańczące – laboratorium percepcji* [w:] Courtine J.- J. [red.] *Historia ciała. Tom 3. Różne spojrzenia. Wiek XX*, przeł. K. Belaid, T. Stróżyński, słowo / obraz terytoria, Gdańsk, 2014.

Taborska A., *Spiskowcy wyobraźni*, słowo / obraz terytoria, Gdańsk, 2013.

Varela F. J., Thompson E., Rosch E., *The embodied mind: Cognitive science and human experience*, MIT Press, Cambridge, 1993.

Waldenfels B., *Phenomenology of the alien. Basic Concepts*, Northwestern University Press, Evanston, 2011.

Wojnowski K., *Estetyka zakłócenia. Kino Michaela Hanekego*, Księgarnia Akademicka, Kraków, 2012.

Wolfson E. R., *A Dream Interpreted Within a Dream. Oneiropoiesis and the Prism of Imagination*, Zone Books, New York, 2011.

Artykuły w czasopismach, publikacjach nieperiodycznych, na stronach WWW

B. Arthur, *Coming from your inner self. Conversation with W. Brian Arthur Xerox Parc, Palo Alto, California, Joseph Jaworski, Gary Jusela, C. Otto Scharmer*, Palo Alto, CA, 1999.

https://www.presencing.org/#/aboutus/theory-u/leadership-interview/W_Brian_Arthur
[01.04.2018]

H. Bortoft, *Imagination Becomes an Organ of Perception. Conversation with Henri Bortoft by Claus Otto Scharmer*, 1999. www.presencing.org › theory-u › doc_bortoft-1999
[20.04.2018]

E. Fischer-Lichte, *Rzeczywistość i fikcja we współczesnym teatrze*, "Didaskalia", 2005, nr. 70, s. 66 - 71. [23.03.2018]

A. Prodeus, Jerzy Grotowski - książkę ułomny. *Newsweek*, 12.09.2014. <http://www.newsweek.pl/kultura/jerzy-grotowski-teatr-kultura-sztuka-newsweek-pl,artykuly,346814,1.html> [02.04.2018]

F. Varela, O. Scharmer, *The three gestures of becoming aware*, 2000 www.presencing.org › theory-u › doc_varela-2000 [18.03.2018]

F. Varela, B. Poerksen, *Truth is what works: Francisco J. Varela on Cognitive Science, Buddhism, the Inseparability of Subject and Object, and the Exaggerations of*

Constructivism-A Conversation, "The Journal of Aesthetic Education", Spring 2006, Volume 40, Number 1, s. 35-53. [19.04.2018]

<http://www.artstationsfoundation5050.com/wystawy/wydarzenie/lets-dance/2456>
[02.03.2018]

www.dreamyourworld.org [29.03.2018]

<https://live-warburglibrarycornelledu.pantheonsite.io/about> [18.04.2018]

<http://www.osho.com/meditate/> [12.03.2018]

<https://www.pallava.dhamma.org/pl/co-to-jest-vipassana/> [20.02.2018]

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Hipertekst> [20.02.2018]

https://pl.wikipedia.org/wiki/Uk%C5%82ad_nerwowo [20.04.2018]

<http://schoolofimages.com/about-us/> [10.03.2018]

Filmografia

Fascinating Fasciae, ZDF, 2017, https://www.youtube.com/watch?v=Owd3_JrAseo
[24.02.2021]

Spis ilustracji

Il.1. Camoin Jodorowsky, *Karta Tarota Marsylskiego Le Monde*, 1997; źródło:
<https://co.pinterest.com/pin/825003225478701212/>

Il.2. Roberto Martinez, *Bez tytułu*, zdjęcie autorskie.

Il.3. Camoin Jodorowsky, *Karta Tarota Marsylskiego Le Jugement*, 1997; źródło:
<https://www.pinterest.co.kr/pin/433119689164038259/>

Il.4. Camoin Jodorowsky, *Karta Tarota Marsylskiego Temperance*, 1997; źródło:
<https://br.pinterest.com/danielercolani/temperance-tarot/>

Il. 5. David Hockney, *Pearblossom Hwy., 11 - 18th April 1986, #2*, 1986; źródło:
<https://www.getty.edu/art/collection/objects/105374/david-hockney-pearblossom-hwy-11-18th-april-1986-2-british-april-11-18-1986/>

Il. 6. Aby Warburg, *Mnemosyne, Panel 8*, 1924 - 1929; źródło:
<https://warburg.library.cornell.edu/panel/8>

Il. 7. Camoin Jodorowsky, *Karta Tarota Marsylskiego La Lune*, 1997; źródło:
<https://www.pinterest.com/pin/556264991447943024/>

Il. 8. Krzysztof Kadis, *Surowe Światło / Raw Light*, 21 IV. 2018, Bytom.

- II. 9. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.
- II. 10. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.
- II. 11. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.
- II. 12. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.
- II. 13. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.
- II. 14. Katarzyna Szugajew, *Surowe Światło / Raw Light*, Warszawa, 2018.

APENDYKS

Z programu monodramu „Surowe Światło / Raw Light”

„Surowe Światło / Raw Light” jest wymierną, fizyczną podróżą stającego się ciała; ulotną próbą nadania formy nieustannie zmieniającemu się doświadczeniu, działaniem umożliwiającym wyłonienie się migoczących obrazów; bezpośrednim uobecnieniem płynnego, wielowarstwowego ciała kalejdoskopowego, które tańczy w surowym świetle na styku realnego i wyobrazonego, odczuwanego i śnionego, odważnie wskazując niewidzialne i nieznane. Język, oczy i kończyny zwrócone ku jasności. Z naciętej tkanki czasu i przestrzeni wyrasta trwałe zaufanie. Spektakl powstał z ogromnej potrzeby bycia na scenie i przetańczenia tematów, które badałam przez ostatnich sześć lat: uwagi, snów i wyobraźni.

Koncepcja, choreografia i wykonanie: Anna Nowicka

Muzyka: Klaus Janek

Kostium: Kiss the Future / Tanja Padan

Reżyseria światła: Aleksander Prowaliński

Fotografia: Katarzyna Szugajew

Premiera: 26/01/2017, DOCK11, Berlin;

Kolejne pokazy: 27/01/2017, DOCK11, Berlin; 26/02/2017, STS, Teatr Studio, Warszawa; 25 - 26/05/2017, DOCK11, Berlin; 08/06/2017, P-Bodies Festival, Lipsk; 19/10/2017, Un/Polished 2 Festival, DOCK11, Berlin; 22/10/2017, MonoFest, Teatr Szwalnia, Łódź; 11/12/2017, Judson Church, Nowy Jork; 14/04/2018, Kielecki Teatr Tańca; 21/04/2018, Teatr Tańca Rozbark, Bytom; 25/04/2018, Teatr Kana, Szczecin; 25/05/2018, Regionalne Centrum Kultur Pogranicza; 16/06/2018, Festiwal Malta, Poznań; 22/08/2018, Krusce, Słowenia; 20/09/2018, Centrum Kultury i Sztuki, Siedlce; 22/09/2018, Krakowskie Centrum Choreograficzne; 20/10/2018, 21/11/2018, Lubelski Teatr Tańca, Lublin

Link vimeo/ DOCK11: <https://vimeo.com/202242924>, Hasło: rawlight2017

Link vimeo / STS: <https://vimeo.com/206593452>, Hasło: rawlight2017

Strona internetowa: www.annanowicka.com

Ogromne podziękowania dla: DOCK11 i Petera Pleyera, Fabrik Potsdam, Richarda Aslana, Bonnie Buckner, Chrisa Gylee, Sanji Gergoric, Claudii Hill, Jessici Ekomane Etoua, Tabei Xenia Magyar, Lulu Obermayer, Tanji Padan, Aurory Rodriguez, Katarzyny Szugajew oraz dla Mateusza Szymanówki, który zainicjował mój proces twórczy.