



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

Wydział Aktorski

mgr Mateusz Łasowski

Analiza stworzenia i wykonania roli Josefa Fritzla w spektaklu *Podróż zimowa* E. Jelinek w reż. Mai Kleczewskiej w oparciu o ustawienia hellingerowskie

Genialny innowacyjny sposób pracy, czy może ryzykowne zatracenie się aktora i kompletny brak higieny psychicznej?

Promotor: dr hab. Michał Staszczak

Łódź 2024

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział 1. <i>Płatonow</i> – pierwsze zderzenie z improwizacją	7
Rozdział 2. Ustawienia hellingerowskie	11
Rozdział 3. Gusła i czary, manipulacja?	16
Rozdział 4. Teza	28
Rozdział 5. Podróż zimowa	29
Rozdział 6. Próba z ustawieniami	33
Rozdział 7. Potwór z Amstetten	40
Rozdział 8. Studia	46
Rozdział 9. Rozmowy i konfrontacje	50
Zakończenie	75
Bibliografia	78



Fot. 1 Mateusz Łasowski jako Josef Fritzl w *Podróży Zimowej* w reż. Mai Kleczewskiej w Teatrze Polskim w Bydgoszczy (2013)

Wstęp

Próby do każdego spektaklu najczęściej zaczynają się od zapoznania z tekstem, nad którym zamierzamy pracować. Oczywiście w przypadku, kiedy jest on już gotowy. Jednak nie przy każdej produkcji mamy taki komfort. Dobra adaptacja to bardzo ważny o ile nie najważniejszy aspekt w przygotowaniu sztuki teatralnej. Czasami reżyser w porozumieniu z dramaturgiem i aktorami proponuje podjęcie dosyć odważnej próby tworzenia tekstu od podstaw, bazując na słowach, które padają podczas zwykłych, prywatnych rozmów, w dyskusjach i wypowiedziach dotyczących charakterystyki poszczególnych postaci, czy właśnie w

początkowych improwizacjach. Uważam to za dosyć ryzykowny i karkołomny pomysł. Według mnie tekst jest podstawą sztuki teatralnej, nieodzowną, wyjściową bazą, konieczną w realizacji spektaklu. Mam również poczucie, że we współczesnym teatrze czas poświęcony na próby czytane tzw. stolikowe, zaczyna się kurczyć. Spowodowane jest to na ogół sześciotygodniowym bądź ośmiotygodniowym systemem prób, z góry narzucanym twórcom przez dyrekcje teatru. Reżyserzy coraz częściej oczekują, czasem nalegają, aby jak najszybciej zaczynać improwizację na temat poszczególnych małych sytuacji, konkretnych scen, czy nawet całych aktów. Nie wszyscy rzecz jasna, np. podczas pracy z Krystianem Lupą, na czytaniu i rozmowach nad realizacją, spędziliśmy około pół roku. Sytuacja ta powtórzyła się przy dwóch projektach.

Nadmienię, że dopiero w XX wieku zaczęto używać improwizacji w teatrze, jako metody pracy i dostrzeżono w niej możliwości dla sztuk performatywnych. Jak pisze Małgorzata Kazimierczak¹: *To spowodowało spore zmiany w podziale obowiązków w zespołach teatralnych, jak i w funkcji i statusie tekstu dramatu, gotowego scenariusza, a także w samym przebiegu prób. Już nie tylko autor, jego utwór, a następnie reżyser decydowali o kształcie spektaklu, ale wspólnie podejmujący decyzje inscenizacyjny zespół, który zaczął w dużym stopniu korzystać właśnie z różnych technik improwizacji, czyli spontanicznego tworzenia, wchodzenia w sceniczne interakcje i stwarzania niebanalnych, innowacyjnych sytuacji z których składało się przedstawienie. Improwizację jako metodę pracy podczas prób w teatrze zaczęto bardzo szybko doceniać. W krótkim czasie, z*

¹ Małgorzata Kazimierczak ur. 1979 w Krakowie, doktor historii. Od 2004 roku niezależna kuratorka wydarzeń artystycznych w Polsce i USA, szczególnie poświęconych sztuce performance. Autorka tekstów o sztuce i redaktorka monografii naukowych. Od 2011 roku redaktorka i tłumaczka anglojęzycznego portalu o sztuce, w latach 2012-2014 sekretarz redakcji pisma naukowego Sztuka i Dokumentacja. W latach 2014-2016 dyrektorka Galerii Sztuki im. Jana Tarasina w Kaliszu, 2016-2017 dyrektorka Mediateki Akademii Sztuki w Szczecinie i wykładowczyni w Zakładzie Historii i Teorii Sztuki Wydziału Malarstwa i Nowych Mediów. Obecnie adiunkt na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie.

marginalnej formy ekspresji, stała się pożądaną aktorską umiejętnością. W 1974 roku Gary Austin założył w całości bazującą na improwizacjach komediową trupę i szkołę teatralną w Los Angeles – The Groundlings. Nazwa przedsięwzięcia wywodzi się z elżbietańskiego teatru i była określeniem najuboższych widzów przychodzących stale do The Globe na początku XVII wieku, których stać było jedynie na stojące, mało komfortowe miejsca.

Rodzaje improwizacji, których się od nas aktorów oczekuje, nazywane są przez reżyserów w rozmaity sposób. Podczas mojej szesnastoletniej pracy zawodowej z wieloma reżyserami na deskach różnych teatrów, spotkałem się z kilkoma rodzajami takich prób. Uważam, że każda z nich miała niewątpliwie wielki wpływ na powstawanie spektaklu i jego ostateczną jakość. Pragnę podkreślić, że improwizacja teatralna jest aktem spontanicznym, niepowtarzalnym, a co najważniejsze bazującym całkowicie na aktorze - konkretnym człowieku, na jego psychice, jego cielesności, temperamencie, emocjach, na jego wiedzy i doświadczeniu, zarówno zawodowym jak i prywatnym. Na wszystkim co ma w sobie i niesie ze sobą w danej chwili, w tym właśnie konkretnym momencie, gdy rozpoczyna improwizację. Opieranie na niej początkowego etapu prób budziło we mnie zawsze bardzo mieszane uczucia. W dużym stopniu z powodu minimalnej liczby informacji na temat danej sceny czy postaci, którą chcemy stworzyć, w momencie rozpoczęcia improwizacji. Stąd na początku realizacji spektaklu lęk, obawy, wstyd, duże poczucie nieufności i dyskomfortu, często zwyczajnej niechęci. Ale z drugiej strony włączenie improwizacji w proces prób budziło ogromną ciekawość, mobilizację, radość stwarzania postaci od podstaw, wynikającą z poświęcenia siebie w całości jako aktora-człowieka, („ja - tu i teraz”), zmuszenia się do ekstremalnej otwartości na siebie i partnera, po prostu pozwolenia sobie na pewien rodzaj „zatracenia”, „zapomnienia” i całkowitego oddania się pracy twórczej. To zadanie niewątpliwie jest ogromnie

fascynujące. Budzi poczucie otwarcia pewnego rodzaju przestrzeni umożliwiającej szczególny rodzaj wyjątkowego spełnienia w pracy twórczej. To właśnie zderzenie, tych jakże skrajnych odczuć, zainspirowało mnie i spowodowało chęć, ambicję rozwinięcia problemu na gruncie artystyczno-badawczym.

W kolejnych rozdziałach chcę ukazać znaczenie improwizacji w procesie dochodzenia do pełnego kształtu realizacji dramatu scenicznego.

W rozdziale pierwszym pokazuję wstępny etap włączania improwizacji w proces tworzenia spektaklu scenicznego. W drugim wyjaśniam specyficzną formę improwizacji jaką są „ustawienia hellingerowskie”. W rozdziale trzecim przytaczam i komentuję odważną wypowiedź ekspertki Mai Hermann, w której dyskwalifikuje ona „ustawienia hellingerowskie” jako formę terapii. W rozdziale czwartym (krótkim) stawiam podstawową dla pracy tezę o wyjątkowym znaczeniu ustawień systemowych w kreatywnym, twórczym procesie pracy nad dramatem teatralnym. W kolejnym przechodzę do opisu konkretnej realizacji spektaklu „Podróż zimowa” (rozdział V). Nadmieniam, że istotną częścią składową pracy jest zrealizowany w Teatrze Polskim w Bydgoszczy spektakl, w którym zagrałem główną rolę (płytę z nagraniem spektaklem dołączam). Była to koprodukcja z Teatrem Powszechnym w Łodzi. Łódzka premiera odbyła się 23 marca 2013 roku, na Festiwalu Sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych. Drugą premierę daliśmy miesiąc później 23 kwietnia 2013 roku w Bydgoszczy. To właśnie spektakl był głównym motorem podjęcia szeregu analiz. Próbę z ustawieniami opisuję w rozdziale szóstym. Następnie przedstawiam pracę nad swoją rolą, dochodzenie do własnego obrazu postaci „Potwora z Amstetten” czyli zbrodniarza Josifa Frizla (rozdział VII). Uznając wagę improwizacji w pracy nad spektaklem, uzasadniam też potrzebę włączenia tych treści do programu studiów aktorskich (rozdział VIII). Był to jeden z

ważnych wniosków wynikających z pracy. Wreszcie przedstawiam opinię wybranych dramaturgów, reżyserów, aktorów, terapeutów, z którymi współpracowałem.

Chcę podkreślić, że na podstawie własnego doświadczenia, ale i opinii wybitnych przedstawicieli ludzi teatru starałem się wydobyć, wyjaśnić wszystkie te cechy, właściwości, walory różnych form improwizacji, dzięki którym dochodzimy do tak ważnej w sztuce prawdy dramaturgicznego wyrazu.

Rozdział 1. „Platonow” – pierwsze zderzenie improwizacją



Fot. 2 Zespół aktorski spektaklu *Platonow* w reż. Mai Kleczewskiej, Teatr Polski w Bydgoszczy (2009)



Fot. 3 Marta Nieradkiewicz jako Sonia i Mateusz Łasowski jako Michał Platonow w spektaklu Platonow w reż. Mai Kleczewskiej, Teatr Polski w Bydgoszczy (2009)

Z Mają Kleczewską², po raz pierwszy spotkałem się podczas pracy nad „Platonowem” A. Czechowa w Teatrze Polskim w Bydgoszczy, którego premiera odbyła się 4 lipca 2009r. Już wtedy zadania improwizacji były dla niej priorytetem w procesie tworzenia spektaklu. Oczekiwała ich od nas praktycznie przez cały okres prób. Jednak sposób w jaki nas do nich zapraszała, metody, które proponowała były bardzo intuicyjne. Bazowała głównie na własnych pomysłach i potrzebach jako reżyserki teatralnej. Nie sięgała jeszcze do żadnych konkretnych technik zaczerpniętych z poza tzw. świata teatralnego. Improwizację zaczynaliśmy od rozmowy na temat danej sceny, sytuacji jakiej chcielibyśmy ją doprowadzić. Zaznaczaliśmy mniej więcej najważniejsze punkty w scenie, momenty, na których warto się zatrzymać i położyć większy

²Maja Kleczewska (ur. 1973), polska reżyserka teatralna, dziekan na Kierunku Reżyserii Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie (od 2019), absolwentka psychologii na Uniwersytecie Warszawskim oraz reżyserii dramatu w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Krakowie.

nacisk. Następnie omawialiśmy główne cechy charakteru konkretnej postaci, a także jej marzenia, cele i zamiary wobec tzw. petenta.

Stawaliśmy w dwóch końcach sali prób, dawaliśmy sobie czas na skupienie, tyle ile tylko potrzebowaliśmy i zaczynaliśmy bez konkretnego startu, po prostu wtedy, kiedy byliśmy gotowi. Co ciekawe i dosyć dziwne, ale łatwo było to wyczuć między sobą, bez zbędnych słów. Po rozpoczęciu, bardzo szybko intuicyjnie wiedzieliśmy w jakim kierunku zmierzać. Czy zaczyna dziać się coś ciekawego i wyjątkowego, czy raczej powinniśmy przerwać nasze działania, ponieważ poszliśmy w zdecydowanie złą stronę. Decyzja należała do nas aktorów, reżyserka Maja Kleczewska często nie przerywała, wierząc, że coś jeszcze się wydarzy, bądź celowo dla jeszcze większej motywacji i mocniejszego nacisku na naszą psychikę. Aczkolwiek po zakończeniu ewidentnie nieudanej próby improwizacji, nie szczędziła słów krytyki. Co nie należało do przyjemności, a jednak zdarzało się, być bardzo motywujące i uruchamiające nasze emocje, szczególnie te negatywne. Wiedzieliśmy też, że to delikatny rodzaj manipulacji, w celu jeszcze większego uruchomienia nas, na co była nieoficjalna, obustronna zgoda.

Okres tych prób wspominam jako bardzo twórczy, ale i ekstremalnie intensywny. Zostałem poproszony o zagranie głównej postaci, czyli Michała Płatonowa co, jak się okazało, wiązało się z tym, że sale prób, w ciągu dnia opuszczałem praktycznie tylko na kilka godzin podczas przerwy obiadowej. Godzinne bądź dwugodzinne improwizacje, w zależności od potrzeby danej sceny (i oczywiście jakości, jaką udało nam się podczas próby osiągnąć), z każdą postacią po kolei: Saszą, Sonią, Generałową, Mikołajem, Sergiuszem, a wieczorami trudne, wizyjne sceny zbiorowe, wielokrotnie powtarzane. Z tym, że obszar improwizacji zamykał się w naszej wyobraźni, w prywatnych fantazjach na temat danej sceny, emocji, relacji. Działaliśmy intuicyjnie, ale jednak można

powiedzieć świadomie, starając się oczywiście patrzeć oczami postaci, bazować na prywatnych i zawodowych doświadczeniach oraz uruchamiać z całej siły własną wyobraźnię. Podkreślam świadomie, pracować nad zarysem danej sceny i całości spektaklu.

Podczas tego rodzaju pracy, psychika aktora jest bardzo obciążona i z całą pewnością poddawana dużej próbie wytrzymałościowej. Przyczyną były ciągle poszukiwania i starania o ekstremalne emocje. Dlatego też tamten czas wspominam głównie jako ogromny wysiłek fizyczny organizmu. Były to wielokrotnie ponawiane próby jak najintensywniejszego wchodzenia w trudne tematy kolejnych scen, próby bazujące w dużej mierze także na fizyczności. Efekt i jakość końcowa pracy często uzyskiwana była także poprzez choreografie danych scen. Nie było tam na szczęście dokładnie ustawionych kroków. Dodam, że zawsze mieliśmy wolność improwizacji, także po premierze podczas grania już samych spektakli, co dawało pewien rodzaj wsparcia, dla obciążonej psychiki. Pozwalało też na zachowanie pełnego kontaktu z partnerem i świadome funkcjonowanie w wyimaginowanym świecie teatralnego przedstawienia.

Jestem przekonany, że ten szeroki temat improwizacji teatralnej, w ogromnym stopniu koresponduje z zagadnieniami sztuki współczesnej jak i z problemami etycznymi związanymi z pracą aktora na scenie.

Rozdział 2. Ustawienia hellingerowskie



Fot. 4 Bert Hellinger

Przy kolejnym spotkaniu z reżyserką Mają Kleczewską, poszliśmy o krok dalej. Zaproponowała nam ustawienia hellingerowskie³, zwane również systemowymi bądź rodzinnymi i

³ Ustawienia wg Berta Hellingera (początek stosowania to późne lata 80te, Niemcy) to metoda polegająca na przywracaniu porządku w rodzinie, przedsiębiorstwie czy jakimkolwiek systemie społecznym. Porządek przywracany jest w taki sposób, żeby przepływ miłości był możliwy. Miłość rozumiana jest jako zdrowie, realizacje marzeń/planów, ogólnie mówiąc jako dobre życie.

Bert Hellinger (ur. 16 grudnia 1925 w Leimen, zm. 19 września 2019r.) niemiecki psychoterapeuta, twórca metody ustawień rodzinnych. Spędził 25 lat w zakonie, w tym 16 lat na misji u Zulusów (lud zamieszkujący Afrykę Południową, zajmują się hodowlą i uprawą roślin, ich populację szacuje się na ponad 13 milionów). Studiował filozofię teologię i pedagogikę, jednakże nie ukończył żadnej uczelni. Był autorem ponad 40 książek przetłumaczonych na kilkadziesiąt języków oraz licznych dokumentacji wideo. Chętnie przyjeżdżał do Polski, gdzie prowadził wykłady, szkolenia i warsztaty.

użycie ich podczas improwizacji, w celu szybkiego i wyjątkowo dogłębnego „zanurzenia” się w temacie i całym procesie twórczym spektaklu. W tym właśnie momencie, po raz pierwszy przyszło mi do głowy, myślę, że jak najbardziej uzasadnione pytanie: Czy wprowadzenie tych ustawień nie jest zbyt ryzykowne, czy nie spowoduje „zatracenia się” aktora przy braku higieny psychicznej?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, należy najpierw ustalić:

Czym są ustawienia hellingerowskie, zwane systemowymi?

Ustawienia hellingerowskie, znane również jako konstelacje rodzinne, to metoda terapeutyczna opracowana przez niemieckiego psychoterapeutę Berta Hellingera. Oto kilka ważnych ustaleń co do tej metody.

1. Korzenie i rozwój:

Bert Hellinger, twórca metody, był zainspirowany różnymi podejściami terapeutycznymi, w tym terapią Gestalt⁴, psychoanalizą oraz tradycyjnymi rytuałami afrykańskimi, których doświadczył podczas swojego pobytu jako misjonarz w Afryce.

2. Systemy rodzinne:

Podstawą ustawień Hellingerowskich jest przekonanie, że problemy psychiczne i emocjonalne mogą wynikać z nieświadomych lojalności wobec członków rodziny, nawet tych, którzy żyli wiele pokoleń wcześniej. Celem jest odkrycie tych ukrytych powiązań i ich dynamiki.

⁴Terapia Gestalt to forma samorealizacji i drogi do samospelnienia, czyli wykorzystywania swoich zalet i zasobów w taki sposób, by wieść dobre i wartościowe życie.

3. Proces ustawienia:

Sesje ustawień odbywają się zazwyczaj w grupach. Zainteresowany tzw. „klient” wybiera osoby z grupy do reprezentowania członków swojej rodziny i ustawia je w przestrzeni w sposób, który odzwierciedla jego wewnętrzne odczucia i relacje rodzinne. Terapeuta następnie pracuje z tą „konstelacją”, aby odkryć głębszą dynamikę tych procesów, będącą podstawą rozwiązania problemów.

4. Fenomenologia i pole morfogenetyczne:

Hellinger opierał się na fenomenologicznym podejściu do terapii, które kładzie nacisk na obserwację i doświadczanie zjawisk bez uprzednich założeń. Niektórzy zwolennicy metody powołują się również na teorię pola morfogenetycznego Ruperta Sheldrake’a⁵, sugerując, że istnieje *niewidzialne pole*, które przechowuje wspomnienia i doświadczenia rodzinne.

5. Kontrowersje i krytyka:

Mimo że ustawienia Hellingerowskie zyskały popularność na całym świecie, są one także przedmiotem krytyki. Niektóre zarzuty dotyczą braku empirycznych dowodów na skuteczność metody oraz potencjalnego ryzyka, jakie niesie ona dla osób z poważnymi zaburzeniami psychicznymi.

6. Zastosowanie poza terapią:

Ustawienia Hellingerowskie znalazły również zastosowanie w innych dziedzinach, takich jak coaching, organizacja pracy i zarządzanie. W tych kontekstach metoda jest stosowana do

⁵Rupert Sheldrake, *Nowa Biologia*, podtytuł, Rezonans morficzny i ukryty porządek, wydanie I, 2013. Autor - Rupert Sheldrake (ur. 28 czerwca 1942 w Newark-on-Trent, UK) – brytyjski biolog, pisarz i przedstawiciel paranauki. Twórca hipotez pola morfogenetycznego i rezonansu morficznego. Badacz telepatii. Krytyk „systemu wierzeń” współczesnej nauki, które jego zdaniem przedstawiane są jako dogmaty na przykład w szkolnictwie i wstrzymują postęp naukowy.

diagnozowania i rozwiązywania problemów systemowych grupy w firmach i organizacjach.

7. Etyka i praktyka:

Z powodu kontrowersji wokół tej metody, ważne jest, aby praktycy ustawień Hellingerowskich byli dobrze wyszkoleni i przestrzegali odpowiednich standardów etycznych, aby zapewnić bezpieczeństwo i dobrostan uczestników sesji.

Powyższe uwagi wskazują na złożoność i wieloaspektowość zagadnienia ustawień hellingerowskich, podkreślają zarówno ich potencjał terapeutyczny, jak i kwestie wymagające dalszej refleksji i badań.

Według Berta Hellingera – „Celem ustawień jest pojednanie ‘klienta’ ze swoją rodziną, zarówno z jej żyjącymi, jak i nieżyjącymi członkami. Potrzeba pojednania wynika z faktu, że w przeszłości członkowie rodziny mogli dopuścić się zła. To było przyczyną ich wykluczenia z rodziny, a w konsekwencji stało się źródłem ich cierpienia i zaburzyło relacje rodzinne”⁶.

Jak już powiedziano wyżej, ustawienia systemowe wzbudzają wiele kontrowersji. W literaturze przedmiotu znalazłem wręcz skrajne opinie i wypowiedzi. Dr Bartosz Zalewski⁷ w krótkiej wypowiedzi o ludziach z nich korzystających: „Powiedziałbym

⁶B. Hellinger, *Nowa świadomość. Duchowy wymiar ustawień rodzin*, wyd. Czarna Owca, seria: BH Biblioteka Hellingerowska nauki społeczne (psychologia, socjologia, itd.), 2014.

⁷ Dr Bartosz Zalewski jest psychologiem. Pracuje w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, a także w Ośrodku Terapeutyczno-Szkoleniowym Kontrakt, gdzie prowadzi

raczej, że uczestniczą w seansie grupowym. Albo, jak to określił prof. Dariusz Doliński, w ‘psychodramie połączonej ze zbiorową hipnozą’. Na pewno nie nazwałbym ustawień hellingerowskich sesją terapeutyczną”.

Z drugiej strony nie brak autorów, którzy podkreślają pewną skuteczność metody ustawień w procesach terapeutycznych. Metoda ta jest doceniana i uznawana przez wielu psychologów, jak:

Małgorzata Rajchert-Lewandowska – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta Polskiej Federacji Psychoterapii (PFP) i Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii (EAP).

Oraz:

Janusz Sztencel, Teresa Ossowska, Irena Franaszek, Bogna Kędzierska, Elżbieta Kifner, Elżbieta Sanigórska, Jacek Rydlewski, Marek Wilkirski.

Czytając fora internetowe i rozmawiając z osobami, które wzięły udział w sesji ustawień, można wywnioskować, że ich zastosowanie pomaga. Zarówno w leczeniu traum, w rozliczaniu się z przeszłością jak i również w osiągnięciach zawodowych, w awansach, w poprawie bytu materialnego. Bywają także wsparciem nawet przy ciężkich przewlekłych chorobach fizjologicznych. Z pewnością ich skuteczność i zdrowotne efekty, w największym stopniu uzależnione są od osoby prowadzącej sesje. Podstawowa sprawa to kwalifikacje, potwierdzone studiami, ukończone kursy i duże doświadczenie, powiązane z osiągnięciami zdobytymi już wcześniej na tym polu.

W celu dokładniejszego wglądu w tę specyficzną i wielce kontrowersyjną formę terapii, chciałbym także odnieść się do wybranych artykułów, wywiadów i rozmów z ludźmi związanymi

bezpośrednio z ustawieniami, poświęcając więcej uwagi na materiały, potwierdzone naukowo, wiarygodne i warte przytoczenia. Chciałbym zacząć od tych, które podważają technikę Hellingera i wydają się być zdecydowanie przestrożą dla ludzi chcących z niej skorzystać. Kolejność mojego wyboru uwarunkowana jest tylko tym, iż są to treści, które występują w zdecydowanej przewadze. Oto charakterystyczny dla tych wywodów pogląd dr Mai Herman⁸.

Rozdział 3. Gusła, czary i manipulacja...?

Psychiatrka i psychoterapeutka, ekspertka Maja Herman bardzo szczegółowo analizuje konstrukcję i skutki całych ustawień, przy czym jasno opisuje mnogość zagrożeń z nich wynikających. Przytaczam jej opinie i ujęte w kolejnych punktach argumenty, przeplatając je opartymi na własnych doświadczeniach spostrzeżeniami i refleksjami dotyczącymi teatru i aktora.

„To gusła i czary, manipulacja”⁹

„Ustawienia hellingerowskie. Od tygodnia uczestniczę aktywnie w grupach dyskusyjnych, forach oraz obserwuję duże *konta* zajmujące się tą tematyką, czytam strony internetowe oraz teksty zwolenników tej pseudopomocowej teorii. Naukowo zajmuję się tym tematem od 2010 r., kiedy na oddziale, w którym pracowałam, w każdym tygodniu mieliśmy po weekendzie przyjętą pacjentkę w ostrym stanie po ustawieniach” - pisze autorka.

Po pierwsze:

⁸ Maja Herman, specjalistka psychiatrii, psychoterapeutka, arteterapeutka, hipnoterapeutka, terapeutka środowiskowa. Wykształcenie: Medycyna, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, studia podyplomowe, Psychoterapia (2008-2013) Wrocław; Prezeska w Polskim Towarzystwie Mediów Medycznych, członek zarządu Instytut Amici, założyciel i redaktor naczelny „Sztuka Terapii-Amci”.

⁹ „Gusła, czary i manipulacja” – tytuł dodany przez redakcję. Wypowiedź Mai Herman, Źródło: Onet, temat: Ustawienia hellingerowskie, psychoterapia. Data utworzenia 6 maja 2024.

„Pamiętajcie, że każda pseudonauka zawiera w sobie część potwierdzoną naukowo, to idealne uprawdopodobnienie danej pseudoteorii”¹⁰.

Autorka podkreśla, iż w metodzie Hellingera podstawą jest przekaz generacyjny i zgadza się z Hellingerem, że ten przekaz rzeczywiście istnieje. Píše:

„Pewnie, że to, gdzie i jak żyli nasi przodkowie, wpływa na nas i jest nam przekazywane w sposób podświadomy i świadomy przez naszych bliskich. Lękowy przodek komunikatami ‘uważaj’, ‘nie biegnij, bo się przewrócisz’, ‘nie chodź sama, bo cię zaatakują i porwą’ nie tyle wygeneruje w tobie ostrożność, co przekaże ci swój lęk”¹¹.

W psychiatrii — jak wiadomo, uważa się, że dziedzicznym predyspozycje do danych jednostek chorobowych.

„Depresyjny rodzic to depresyjne dziecko, rodzic nienawidzący swojego życia, to dziecko nienawidzące siebie i swojego otoczenia. To nie jest tajemna wiedza, a właśnie to sprzedają wam osoby od pseudonauki, oświeceni kołcze (coach- z ang. trener), ‘terapeuci’ holistyczni czy inne wymyślone nazwy, by was kusić. Matka, która nie chciała was urodzić, pozostawiająca was po porodzie na kilka lat, bo nie umiała sobie ze swoim rodzicielstwem poradzić, odcisnie na was piętno, najprawdopodobniej będziecie mieć zaburzenia więzi, zaburzenia lękowe, tendencje do depresyjności, zaburzenia osobowości o typie chwiejnym emocjonalnie, potrzebę ciągłego udowadniania wartości, której się wam nie uda udowodnić. Niskie poczucie wartości i to ciągłe piekące uczucie, ‘zaraz mnie ktoś znów zostawi’. Mało mam w gabinecie matek, które nienawidzą swoich córek? Kochają je, ale je też nienawidzą

¹⁰ Píše w Onet.pl M. Herman.

¹¹ Ibidem.

i wołałyby, żeby się nigdy nie urodziły. Myślicie, że takie dziecko jest emocjonalnie zaopiekowane? Nie jest. I to jest realność. Nasi rodzice, nasza rodzina ma wpływ na to, kim jesteśmy”¹².

Przytaczam w całości dłuższy wywód ze względu na specyficzny, psychoterapeutyczny język wypowiedzi. W konkluzji autorka stwierdza:

- „Nasi rodzice, nasza rodzina ma wpływ na to, kim jesteśmy”.

Autorka uważa, że przypisanie „traumie rodzinnej” najważniejszej i jedynej roli w powstawaniu zaburzeń psychicznych, jest podstawowym błędem ustawień Hellingera. Pisze:

- „Tak nie jest. Jesteś kimś więcej niż swoją rodziną! Psychika to coś więcej niż ty i twoja matka”.

Podkreśla znaczenie biologicznych aspektów funkcjonowania osi przysadka-podgórza-nadnercza, które regulują prace całego organizmu.

- „To genetyczne zapisy w DNA, różnego rodzaju mutacje, które sprawiają, że rodzimy się z defektami (wiem, brzydkie słowo) i chorujemy na nowotwory, na choroby autoimmunologiczne (...).

I co ważne, w powstawaniu zaburzeń trzeba uwzględnić wpływ czynników środowiskowych, biologicznych i genetycznych”¹³.

„U Hellingera wszystko jest wywrócone do góry nogami” i bardzo ryzykowne. Stwierdzenie Mai Herman nie zachęca do pracy z

¹² Ibidem.

¹³ Ibidem.

ustawieniami, a jednak, człowiek chcący korzystać z terapii, czy właśnie teatr podejmujący ważne społeczne tematy zawsze podejmuje ryzyko z nimi związane. W teatrze, jakże często podczas prób, my aktorzy mamy właśnie poczucie „wywrócenia wszystkiego do góry nogami”.

Ambitny, współczesny teatr stara się unikać realizmizmu, przenoszenia sytuacji na scenę w skali jeden do jednego, stroni od prostych, banalnych rozwiązań, wyłączając sytuacje, kiedy jest to zamierzonym zabiegiem. Dlatego też i dzięki temu, proces tworzenia bywa tak bardzo ciekawy i inspirujący. Lecz ryzyko niezrozumienia tematu i pogubienia się aktora, poprzez intensyfikację metod prowadzących do stworzenia roli, znacząco wzrasta. Szczególnie w przypadku wykorzystywania psychoterapii, jako środka wzbogacającego próby teatralne. Oprócz dużego wewnętrznego dyskomfortu i wielu innych wiążących się z tym zagrożeń, o których będę pisał w dalszej części mojej pracy, aktor może zwyczajnie nie być w stanie nawet zbliżyć się do sedna tematu, nad którym pracuje.

Uważam, że twórca, reżyser, przygotowujący spektakl powinien dążyć do jasnego przedstawienia problemu - tematu. W szczególności biorąc pod uwagę późniejszego widza, dla którego przecież powstaje spektakl. Musimy o tym pamiętać, że widz poświęca swój czas, kupuje bilet, siada na widowni i chce zrozumieć, świadomie bądź nawet nieświadomie, ale współodczuwać, współprzeżywać, i dzięki temu być z nami aktorami tu i teraz.

Aby było to możliwe, my aktorzy musimy czuć się bezpiecznie z własnymi emocjami. Być świadomi wypowiedzianych treści, a przede wszystkim, funkcjonować na scenie z pełną wiedzą na temat dzieła, które przedstawiamy. Czując szczerą odpowiedzialność, aby mieć możliwość „porwania” widza i dokładnego „zanurzenia go” w temacie, emocjach i całej fabule teatralnego przedstawienia. Może nawet dajemy odbiorcy możliwość przeżycia swoistego katharsis, dzięki sztuce.

Po drugie:

Maja Herman zarzuca metodzie Hellingera brak potwierdzenia w badaniach naukowych, w swoim wywodzie porównuje tę metodę do działającej w ramach medycyny – psychoterapii.

- „Hellinger mówi, że nie trzeba rozumieć, jak działają te ustawienia, tylko trzeba je poczuć. Interpretacja słów klientów czy pacjentów w metodach psychoterapeutycznych znajduje odzwierciedlenie w badaniach naukowych, tu takich badań brak. Czyli sposób, w jaki wnioski są wyciągane i interpretowane, zależy tylko i wyłącznie od prowadzącego ustawienia. Czyli jeśli prowadząca to kobieta z histrioniczno-borderlinową i do tego niedojrzałą osobowością, jakie treści i jaki przekaz będzie dla was miała? Nikt jej pracy nie kontroluje, nikt nie weryfikuje jej postów na socialach; nikt nie sprawdza, czy nie leczy swoich traum, fundując wam wasze...”¹⁴.

Autorka wskazuje na zagrożenia:

- „A jeśli traficie na osobowość psychopatyczną, która będzie wami manipulować i wywierać wpływ, by osiągać własne cele? Bo niestety, ustawienia hellingerowskie mają w sobie dużo z mechanizmów, jakimi rządzi się sekta”.

- „Wyobraźcie sobie medycynę, gdzie każda lekarka wyniki glukozy we krwi u pacjenta będzie interpretować po swojemu. Dla jednych cukrzyca to będzie poziom glikemii 500, a dla innych 40. Niedorzeczne, prawda? A idąc na ustawienia, na to się właśnie godzicie, na to, że prowadzący to, co się zadzieje, zinterpretuje po swojemu, według własnego czucia, bo ‘ustawienia trzeba czuć, a nie ubierać w tabelki, bo człowiek nie da się zamknąć w tabelki Excela’. Nie jest to prawda. Badania nad zdrowiem pozwalają nam znaleźć te "cyferki" i ocenić, że to jest w normie, a to poza normę wykracza i jest niebezpieczne. Glikemia 500 jest stanem zagrożenia życia, glikemia poniżej 40 również, jeśli wasz lekarz tego nie wie, może was zabić. To

¹⁴ Ibidem.

samo jest z Hellingerem. Brak wykształcenia bazowego (psychologicznego, psychoterapeutycznego), jakiego w większości nie mają osoby tym się zajmujące, sprawia, że to, co się z wami dzieje podczas ustawień, może być bardzo niebezpieczne i zagrażające dla waszego zdrowia psychicznego”.

- „Dzieje się tak, ponieważ oddajecie się w ręce osób, które nie znają się na psychologii, psychoterapii, a mają takie wyobrażenie. Wasze zdrowie jest więcej warte niż cudze wyobrażenie o tym, że umie się pomóc”¹⁵.

Nie przekonują też autorki możliwości szkoleń i kursów dla nauczycieli z ustawień hellingerowskich – pisze:

- „Bo jeśli naczynie wyjściowo jest dziurawe, to ile wlejesz, tyle się wyleje. A lepsza parafraza: z pustego w puste się nie przeleje niczego”.

Zwraca też uwagę na dowolność interpretacji, że jest to praca za pomocą myślenia magicznego i symbolicznego.

- „Myślenie magiczne to horoskopy, wróżenie z kart, myślenie, że jeśli wysypię sól przez lewe ramię, nie będę mieć pecha. Dzieci mają je mocno rozwinięte; w miarę dojrzewania ono zanika. Myślenie symboliczne to myślenie za pomocą symbolu. ‘Rak piersi to manifestacja konfliktu z matką. Rozwiąż go, a wyleczysz się’. Chcesz w to wierzyć? A proszę cię bardzo, wierz. Ale wiedz, że to nie nauka! Że to nie zastąpi ci leczenia. To gusła i czary, a jakkolwiek bym chciała wierzyć w czary, to one nie działają w realu”¹⁶.

¹⁵ Ibidem.

¹⁶ Ibidem.

Autorka nie zgadza się więc, by nazywać ustawienia hellingerowskie psychoterapią:

- „Bo psychoterapia to nauka medyczna, mająca leczyć pacjentów. Mająca swoje badania, usystematyzowana, zaklasyfikowana, pogrupowana ze sztywnymi ramami, podlegająca walidacji, powtarzalności, z normami, by zapewnić bezpieczeństwo pacjentom”¹⁷.

W tej części jakże przerażająco wybrzmiewa bezpardonowe pytanie postawione przez Maję Herman:

„A jeśli traficie na osobowość psychopatyczną, która będzie wami manipulować i wywierać wpływ, by osiągnąć własne cele?”.

Zdanie niestety jakże trafione również w nas aktorów jak i wszystkich ludzi blisko związanych z instytucją teatru, na jego wielu płaszczyznach. Jest to wyjątkowo niebezpieczna sytuacja, z którą niestety, ale niekiedy, przychodzi nam się zmierzyć. A w momencie, gdy dochodzi do konfrontacji, naszym obowiązkiem jest, mówienie takim osobom stanowczego „nie”. Musimy z nimi walczyć i absolutnie nie możemy dawać im najmniejszego prawa do chociażby próby takowej manipulacji. Nie mówiąc już o samym dopuszczaniu ich do jakiegokolwiek pracy, co niestety w większości takich sytuacji jest zupełnie niezależne od nas aktorów.

Odróżnia psychoterapeutyczny proces, w którym ważne jest poznanie klienta, zapoznanie się z jego historią, ustalenie zasad, celów, zakresu pracy oraz zdolności poznawczych naszego pacjenta, by

¹⁷ Ibidem.

wiedzieć, jak z nim pracować, by mu nie zaszkodzić, od ustawień hellingerowskich, w których ważna jest tylko sytuacja: „tu i teraz”.

„Nieważny jest proces refleksji uczestników, a tylko wywołane emocje.”

To największe zdaniem Mai Herman zagrożenie.

- „Prowadzący eskalują emocje grupy, co jest dla mnie osobiście skandaliczne. Jasne, że płacz jest oczyszczający, krzyk jest oczyszczający, ale jeśli został wywołany sztucznie przez triki i zagrywki mające wprowadzić odbiorcę celowo w ten stan, jest żerowaniem na grupie osób, które są najbardziej podatne na takie manipulacje, a to zwyczajnie nieludzkie”¹⁸.

Porównuje tę sytuację do sytuacji pacjenta w szpitalu:

- „Wyobraź sobie, że wchodzisz na oddział chirurgiczny, oni cię biorą na blok; pytają, co cię boli, ty mówisz brzuch, no to oni cyk i ładują cię na stół, rozcinają, poodślaniają narządy wewnętrzne, coś zszyją, coś zostawią otwarte i wypuszczą cię z tymi narzędziami z otwartym brzuchem na zewnątrz. I przez chwilę będzie git, bo będziesz na ogromnych dawkach analgetyków, ale za chwilę ci zejda leki (tak jak schodzą neurohormony takie jak dopamina, adrenalina po ustawieniach) i zostajesz z otwartym brzuchem i nie wiadomo, z czym naprawionym i z czym popsutym. Nie do pomyślenia, prawda? To dlaczego to sobie robisz z głową na ustawieniach?”¹⁹.

W efekcie stwierdza:

- "Hellinger to czysty przypadek, wykorzystywanie ludzi"

Po trzecie:

¹⁸ Ibidem.

¹⁹ Ibidem.

Nie ma takiej fizycznej możliwości, aby terapeuta zaproszony na próby w celu przeprowadzenia sesji ustawień w śród aktorów podczas improwizacji miał możliwość wcześniejszego wglądu w ich sytuacje życiowe, problemy i stany psychiczne, jakie aktualnie panują w ich głowach. A przecież cały proces ustawień jak i innych psychoterapii, przede wszystkim bazuje na tym co działo się, dzieje i za chwile powstanie w głowie pacjenta.

Po czwarte:

Maja Herman mocno podkreśla, że ustawienia to manipulacja, zerowanie na osobach chorych. Ilustruje jak ta manipulacja działa.

- „Ujęcia w *slow motion* (z ang. zwolnione tempo), piękna nastrojowa muzyka, najazdy kamery na twarz w emocjach, w zamyśleniu i pojawiające się teksty: ‘to jest historia o tobie’, ‘czy czułaś kiedyś, że nie pasujesz do tego świata?’, ‘czy miałaś wrażenie, że towarzyszy ci dziwny ból istnienia?’, ‘czy czujesz, że smutek, który odczuwasz, jest czymś więcej?’ i wiele, wiele innych generalizacji, które jak to z generalizacjami, mają poziom ogólności tak duży, że wiadomo, że 99,9 proc. osób się z tym utożsamia. Czy to jest okay? To jest bardzo nie okay. Czy ja tak umiem? Jasne, że umiem, czasami to wykorzystuję, by przykuć waszą uwagę do ważnego tematu, ale nigdy nie wykorzystuję do sprzedawania wam czegokolwiek, bo uważam to, za cios poniżej pasa. Ludzie z zaburzeniami, szczególnie osobowości czy lękowymi, czyli tym, co powstało w toku ich życia, to grupa osób, które cierpią przez większą część swojego życia. Dla nich nie ma prostej drogi do wyzdrowienia, u nich proces terapeutyczny zazwyczaj rozciągnięty jest na kilkanaście lat. To ta grupa jest dramatycznie narażona na te wszystkie manipulacje. Bo oni są rozczarowani i sfrustrowani tym, co medycyna może im zaoferować. Ja się nie dziwię, że chwytają się wszystkiego. Rozumiem też, że wybiorą tego, kto zagwarantuje

uleczenie, a nie medyka, który powie, potrzeba wiele lat, wiele wysiłku, regularnych psychoterapii”²⁰.

Obrazowo przedstawia pracę osób zajmujących się ustawieniami.

- „Są jak psy myśliwskie (to dobre porównanie, ponieważ psy uważam za najwspanialsze i najmądrzejsze zwierzęta świata), wężą i tropią wszelkie oznaki waszych emocji. Najpierw duże koło, szeroka manipulacja w stylu ‘czuję, że masz dużo w sobie smutku’ i patrzą. Nie widzą reakcji, ‘a może gniewu?’ - dodają. Jest reakcja i zacieśniają te kręgi, i obserwują, jak reagujesz, łapiesz czy nie łapiesz. I eskalują twoje emocje; eskalują, aż wybuchasz, a potem czujesz ulgę i myślisz sobie ‘wow, to działa’. Tak, działa, na tę chwilę, ale nic nie zmienia. Bo zmiana to coś więcej niż powiedzenie komuś ‘mujesz przestać żyć w gniewie’. Gdyby to było tak proste, nie byłoby zawodowo psychospecek i psychosepcy. Proces myśleniowo-wykonawczy to setki połączeń synaptycznych w mózgu. Żeby wytworzyć nowe, trzeba długiej pracy nad zmianami w neurobiochemii mózgu. I pewnie, że by było świetnie, gdyby to się działo, ot tak, na pstryknięcie palcem. Ale się nie dzieje. Zatem z tej metody korzystasz na własne ryzyko”²¹.

Po piąte:

Podsumowując autorka wymienia najważniejsze wskazówki dla osób chcących korzystać z ustawień hellingerowskich.

- Nie jest to metoda naukowa.
- Nie jest potwierdzona badaniami.
- Nie jest potwierdzona jej skuteczność — ani bezpieczeństwo.
- Nie ma walidacji.
- Jeśli chorujesz psychiatrycznie, może być dla ciebie szkodliwa.

²⁰ Ibidem.

²¹ Ibidem.

- Nie rozwiązuje problemów, bo nie jest to praca na procesie, a jedynie krótkie strzały neurohormonów.
- Wykorzystuje liczne psychomanipulacje i socjomanipulacje.
- Jest prowadzona bez nadzoru, przez w większości osoby niewykwalifikowane.
- Zawiera w sobie elementy myślenia magicznego i symbolicznego, pseudoteorii, niesprawdzonych i niepotwierdzonych, mało tego, zgodnie z założeniami twórcy nie powinno się też jej badać — czyli ma wartość porównywalną do tego, co powie wam wróżka na targu, lub horoskop w gazecie.
- Nie można jej nazwać psychoterapią — bo nic nie leczy, a ewentualnie jest elementem w rozwoju — na jakimś etapie zdrowej osoby może przynieść wymierną korzyść.
- Nie możesz zgłosić się do nikogo po odszkodowanie, ustawy o zawodach medycznych nie obejmują osób zajmujących się ustawieniami, można się zwrócić ewentualnie do urzędu do spraw konsumentów.
- Korzystasz z tej metody na własne ryzyko. W sytuacji, gdy ustawienia zrobią ci krzywdę, nie dojdiesz swoich praw i sprawiedliwości.

Po szóste:

- „Ktoś na X napisał mi, ‘byle o tych ustawieniach było merytorycznie’. To trudne odnosić się merytorycznie do czegoś, co po prostu koło merytoryki nawet nie stało.”

Powyższa wypowiedź Mai Herman z pewnością bardzo szybko i skutecznie odwiódłaby każdego od jakiegokolwiek próby skorzystania czy choćby najmniejszego zetknięcia się z ustawieniami systemowymi. Dodam, że to były zastrzeżenia dotyczące pracy z osobami potrzebującymi pomocy psychiatry czy psychoterapeuty. Natomiast czymś innym jest wykorzystywanie metody ustawień, jej elementów w pracy nad spektaklem w teatrze. Zatem chcę mocno podkreślić, iż rzeczą priorytetową do rozstrzygnięcia jest wpływ – działanie ustawień

systemowych na psychikę aktora, kiedy „klientem” i „reprezentantami” są postaci dramatu. Jednak byłbym ostrożny z wydawaniem ostatecznych sądów, gdyż jak już wcześniej wspominałem, zdania są podzielone.



Fot. 5 Scena zbiorowa Spektakl Podróż Zimowa reż. Maja Kleczewska, Teatr Polski w Bydgoszczy (2009)

Rozdział 4. Teza

Kierując się moimi doświadczeniami w pracy z ustawieniami w sytuacji prób do spektaklu, chciałbym postawić tezę:

Stosowanie ustawień systemowych w teatrze, podczas prób improwizowanych, daje ogromne możliwości w procesie twórczym, szansę na wyjątkowe zgłębienie tematu sztuki jak i nadzwyczajne zbliżenie się do granej postaci. Jednak decyzja o skorzystaniu z tej metody, bezdyskusyjnie musi być poprzedzona jasnym i bardzo szczegółowym określeniem całego procesu, oraz konsekwencji do jakich może doprowadzić. Natomiast prowadzeniem i pełną opieką nad uczestnikami, musi zająć się osoba w pełni wykwalifikowana i zapewniająca aktorom stuprocentowe bezpieczeństwo w pracy.

Aktor jest zobowiązany, za wszelką cenę dbać o swoją psychikę i własne bezpieczeństwo, to priorytet. Nasze ciało, intelekt, emocje są naszym narzędziem pracy. A zwłaszcza, kiedy regularnie i intensywnie uprawia się ten niesamowicie piękny a zarazem trudny i jakże wymagający zawód. Mam pełne prawo, aby prywatne traumy, lęki i osobiste tragedie zachowywać dla siebie. To ja Mateusz-aktor stwarzam i buduję postać od podstaw, i ja decyduję jak głęboko do swojej psychiki pozwolę sięgnąć! Świadomie decyduję, kiedy rola jest ze mną, w mojej głowie i ciele, a kiedy zostawiam ją, wracając po próbie, zdjęciach czy spektaklu do domu, do prywatnego życia. Postać nie ma dostępu do mnie!!!

Rozdział 5.” Podróż Zimowa”



Fot. 6 Spektakl *Podróż Zimowa* reż. Maja Kleczewska, Teatr Polski w Bydgoszczy (2009)
scena zbiorowa

Po raz pierwszy użyliśmy ustawień systemowych Berta Hellingera w trakcie prób do „Podróży zimowej” Elfriede Jelinek, w Teatrze Polskim w Bydgoszczy. Spektakl zrealizowany był w koprodukcji z teatrem powszechnym w Łodzi. Łódzka premiera odbyła się 23 marca 2013 r., na festiwalu sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych. Drugą premierę daliśmy miesiąc później 23 kwietnia 2013r. w Bydgoszczy. Reżyserowała spektakl Maja Kleczewska.

Mają Kleczewską, w teatrze interesowała wtedy bardzo tematyka rodzinna i dotyczące rodziny problemy, patologiczne sytuacje. Niestety jakże często głęboko ukryte w czterech ścianach domów. Rodziny i ich

mroczne historie, skrywane tajemnice, ludzka przemoc i okrucieństwo, do których człowiek z zewnątrz nie ma praktycznie w ogóle dostępu. Nawet podpierając się literą prawa i paragrafami z tym związanymi, (które od zawsze budziły kontrowersje i do dziś można w nich znaleźć wiele luk). Dostęp i możliwość pomocy ofiarom przemocy domowej są bardzo ograniczone. A zwyrodnialcy, którzy przez długie lata pełnią rolę kata, jakże często mogą czuć się bezkarni i zupełnie bezpieczni za zamkniętymi drzwiami swojego domu. Domu, z którego uczynili więzienie dla swoich bliskich, niczemu niewinnych ofiar. Trudno przejść obok tych zjawisk.

Ten, jakże przerażający, trudny i ogromnie poruszający temat, był, jest i niestety zawsze będzie jedną z największych tragedii współczesnego świata. Bardzo szybko więc, uruchomił nas do działania, wytworzył w naszych głowach i sercach potrzebę empatii, współodczuwania z ofiarami, a nawet poczucie humanistycznego obowiązku pochylenia się nad nim, unaocznienia i przedstawienia go ludziom - widzom w postaci spektaklu. Niewątpliwie argumentem były też drastyczne komunikaty w mediach, w których informowano o kolejnych horrorach rodzinnych, o katach i o ich ofiarach, o niewyobrażalnych tragediach ludzkich ujawnianych dopiero po wielu latach.

Podstawą tekstową jak wspomniałem, miała być właśnie „Podróż zimowa”, najnowsza i nagradzana już powieść Elfridy Jelinek, w której między innymi, autorka rozlicza się z rodzinnymi problemami z przeszłości. Natomiast główną bazą tematyczną była, ujawniona w kwietniu 2008 roku głośna sprawa Josefa Fritzla, kiedy to czterdziestodwuletnia córka Elizabeth Fritzl zeznała policji, że przez dwadzieścia cztery lata była więziona w przydomowej piwnicy i regularnie gwałcona, urodziła mu siedmioro dzieci.

Na pierwszą próbę przy użyciu ustawień, zaproszony został Marek Wilkirski²², wykwalifikowany psychoterapeuta, czynny zawodowo i zajmujący się na co dzień tego rodzaju terapią. Obecność aktorów była obowiązkowa, aczkolwiek decyzja, co do samego wzięcia udziału w tej jakże nietypowej próbie, należała indywidualnie do każdego z nas. Miałem pewne obawy, czy przystąpić do tego eksperymentu. Jednak utwierdzone wewnętrzne poczucie, iż nie jestem, nie byłem nigdy podatny na tego rodzaju psychodramy, czy próby głębokiej manipulacji psychicznej, dało mi spokój, pewność i odwagę, aby spróbować wejść, zanurzyć się w to doświadczenie i w stu procentach zaangażować. Dużą rolę odegrała również sama ciekawość i oczywiście wewnętrzna ambicja.

Zanim jednak przejdę do opisu pierwszej próby, chciałbym wyjaśnić, jak dokładnie wygląda sesja ustawień systemowych w rzeczywistości, czyli w jej naturalnym środowisku, na które składają się: wykwalifikowany terapeuta prowadzący sesje i osoby pragnące skorzystać z ustawień. Warunkiem jest też spełniająca wymogi sala terapeutyczna. Należy pamiętać, iż ustawienia są formą terapii grupowej, a o liczbie osób, jednorazowo biorących w niej udział, decyduje terapeuta. Jednym z głównych założeń ustawień systemowych, jest pomoc w „zobaczeniu” tego, co ukryte. Dzięki temu doświadczeniu, nasza świadomość ma się poszerzyć, wyostrzyć. Pojawia się szansa na zgłębienie przeszłości (dawnych przeżyć) i dotarcie do źródła problemu. Przenosząc to założenie w całości, bezpośrednio do przestrzeni teatralnej, można uznać pomysł wykorzystania ustawień podczas prób jako innowacyjny i w pewnym stopniu genialny.

²² Marek Wilkirski, psycholog, certyfikowany specjalista terapii uzależnień. Od 2006 Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Ustawień Systemowych. Od 1992 prowadzi szkolenia psychologiczne, a od 1995 prywatny gabinet psychologiczny. Szkolił się głównie w terapii uzależnień i terapii ericksonowskiej. W 2000r. założył Centrum Psychologicznych Ustawień Systemowych.

Jak przebiega sesja z użyciem ustawień systemowych?

1. Spośród obecnych podczas seansu, prowadzący wybiera osoby, mające pełnić funkcję reprezentantów członków rodziny (żywych i tych już nieżyjących).

2. „Ustawia” je w przestrzeni, w pewnej relacji do siebie.

3. Następnie wydaje polecenia i tak kieruje spotkaniem, aby wybrani reprezentanci wczuli się w daną postać. Mają oni zacząć zadanie - zachowywać się w sposób odzwierciedlający faktyczne zachowania członków danej rodziny.

4. Zadawane pytania prowadzącego mają na celu manipulowanie, prowokowanie uczestników tak, aby wywołać w nich silne emocje, np. wybuchy płaczu.

5. Naciski te oraz sama forma spotkania sprawiają, że uczestnicy angażują się emocjonalnie, „używają” wyobraźni, aby wczuć się, często w wyimaginowane, ekstremalne sytuacje rodzinne (np. ktoś dostaje zadanie odegrania osoby oddzielonej od rodziny podczas II wojny światowej). Te, silne emocje i wspólne doświadczanie cierpienia, zbliżają uczestników spotkania do siebie i tworzą wrażenie wzajemnego zrozumienia i wsparcia.

6. Sesja z użyciem ustawień Hellingera jest bardzo „barwna”, dramatyczna, wręcz teatralna. Może wzbudzać duże zainteresowanie i stymulować zmysły uczestników, co przekłada się na chęć uczestnictwa w kolejnych spotkaniach.

Rozdział 6. Próba z ustawieniami

Jak przebiegała próba do „Podróży zimowej”, z użyciem ustawień systemowych?

Stanęliśmy w niedużym kole, reżyserka Maja Kleczewska brała również udział w tych ustawieniach jako „klient”. Przechodziła powoli za nami, zatrzymując się na chwilę, kładła ręce na naszych ramionach i przez chwilę nazywała sobie w myślach, kto kim w tych ustawieniach miałby dla niej być, nie werbalizując tego nam. Następnie mogliśmy zająć dowolne miejsce w całej przestrzeni sali prób, jak i przyjąć jaką tylko chcemy pozycję, stać, siedzieć, leżeć, i co ważne nikt z nas nie wiedział jeszcze, jaką gra postać. Każdy mógł wyobrazić sobie, kogo chciałby zagrać, czy kim być dla siebie samego we własnej wyobraźni, panowała pełna dowolność. Po krótkiej chwili skupienia zaczęliśmy.

Początkowe ruchy i działania miały bardzo delikatny charakter, sugerujący rodzaj dużego skupienia i ostrożnego badania całej tej, jakże nowej dla większości z nas, sytuacji. Trwało to jakieś kilkanaście minut, po czym nasz prowadzący, opiekun psychoterapeuta Marek Wilkirski, zaczął do nas mówić, używając bardzo ogólnych krótkich instrukcji. Brzmiały jak podpowiedzi, proste pojedyncze zwroty, kierowane zawsze do konkretnej osoby, typu: „To twoja córka, twój ojciec, co czujesz, co chcesz powiedzieć, czy jesteś zły, etc.” Nakierowywał nimi na partnera, bądź wskazywał osobę, która nawet jeśli nie była gotowa do interakcji, co było natychmiast wyczuwalne, nie protestowała. Pytał o emocje, jakie mamy w sobie. Sugerował pytania, jakie możemy zadawać. Zatrzymywał się i skupiał swoją uwagę szczególnie na osobach-aktorach, które w większym stopniu zaczynały się uruchamiać. Trudno mi podać dokładny czas poszczególnych etapów tej próby, ale całość samej improwizacji, opartej w dużym stopniu na ustawieniach, trwała około 3 godzin.

W pewnym momencie, prowadzący przyprowadził do mnie jednego z moich kolegów aktorów, (tego aktora nie znałem, ponieważ dołączył do obsady z łódzkiego teatru, dodam, że po tej próbie następnego dnia zrezygnował z pracy nad „Podróżą zimową”). Następnie, nazwał go moim ojcem i zapytał, czy chciałbym z nim teraz porozmawiać? Kiwnąłem głową twierdząco i w tym momencie zaczęło się dzieć coś dziwnego z moją psychiką. To przedziwne, ale pomimo pełnej świadomości tego, że nim nie jest, zobaczyłem, czy raczej trafniej byłoby stwierdzić, postanowiłem dostrzec w nim swojego ojca i uwierzyłem w to. Ta świadoma i szczerą wiara – decyzja wywołała, spowodowała do zadania we mnie, prostego, krótkiego pytania: „Masz mi coś do powiedzenia tato?”. Nie otrzymałem odpowiedzi, więc rzuciłem tylko nieśmiało: „No tak, tego się spodziewałem”, co automatycznie potwierdziło się z relacją rzeczywistą, w której często występowały właśnie takie sytuacje, zwyczajnego braku odpowiedzi przy poruszaniu trudnych tematów, czyli zgodziła się z wizerunkiem ojca, jego postawą, jaką miałem wtedy głowie.

Był to pierwszy moment, w którym otrzymałem konkretny sygnał mówiący mi o tym, że coś zaczyna się dzieć i że, w jakimś stopniu, „to” dzieć na mnie. Używając stwierdzenia „dzieć”, mam na myśli wpływ na moją psychikę i prywatne emocje. Nie byłem wtedy jeszcze w stanie przewidzieć i nazwać możliwych efektów pracy z ustawieniami, jakie może przynieść w postaci samej improwizacji.

To był wstęp, po którym zaczęły zdarzać się sytuacje, jak przy zwykłej improwizacji, mikro spotkania, indywidualne choreografie, wydawanie z siebie bliżej nieokreślonych dźwięków, krótkie zaczepki słowne etc. Z tym, że po wcześniejszym epizodzie z ojcem, mój mózg machinalnie rejestrował je z pewną dozą naddatku, wyolbrzymienia, cały czas jednak w sposób kontrolowany, co dawało złudne poczucie bezpieczeństwa, spokoju i odwagi do dalszych śmiałych dzieć aktorskich. Zorientowałem się już, kto w całej naszej grupie, zaczyna wchodzić w „to” głębiej i poddaje się ustawieniom, na kogo mają one ewidentny wpływ, a kto raczej cały czas pozostaje na poziomie

„normalnej” improwizacji, czyli powiedzmy kontrolowanych, świadomych prób interakcji, prowadzących do stworzenia ciekawych, niebanalnych i nowych sytuacji.

Natomiast momenty ciszy i tzw. przestoju zdawały się być bardziej wymowne, niż zwykle. Niosły ze sobą także większy ciężar emocjonalny. Czuło się duże napięcie pomiędzy wszystkimi, ewidentnie złowrogie i zapowiadające sytuacje raczej konfliktu niż zgody i porozumienia. I nagle doszło do sytuacji, która była pierwszym przekroczeniem i moim zdaniem nie powinna mieć miejsca, bez względu na to, jak wyjątkowy efekt może przynieść podczas budowania spektaklu. Moja wieloletnia przyjaciółka i koleżanka z pracy, wybitna aktorka i aktualnie wykładowca w Warszawskiej Szkole Filmowej, Karolina Adamczyk, została mi przedstawiona jako moja córka. Tak, jak we wcześniejszej sytuacji z ojcem, absolutnie nie dostrzegałem w niej fizycznie mojej rodzonej córki, która miała wtedy cztery i pół roku i na co dzień mieszkała ze swoją mamą w Warszawie.

Muszę, w tym momencie, opisać krótko tę prywatną sytuację z mojego życia. Jako kochający i tęskniący ojciec pokonywałem wiele kilometrów pomiędzy Bydgoszczą a Warszawą, oczywiście, kiedy tylko pozwalały mi na to moje obowiązki i praca, aby regularnie mieć z nią kontakt. Bardzo mi na tym zależało, była to naturalna potrzeba, dlatego też czas poświęcony podróżom nie miał żadnego znaczenia.

Ale w tym momencie, w przestrzeni sali prób, pojawiła się właśnie Ona, moja rodzona, mała córeczka. Z tym, że jeszcze raz zaznaczę, nie fizycznie tylko psychicznie, nagle, w mojej głowie pojawił się wymagowany obraz córki w ciele dorosłej kobiety, koleżanki z pracy. Ta sytuacja zaskoczyła mnie bardzo i wywołała ogromne, trudne do opisanie emocje. Ciężkie do tego stopnia, że trudno nawet nazwać ich rodzaj, rozgraniczyć na pozytywne czy negatywne. Jedno co pewne to to, że niezwykle głębokie, dotykające najodleglejszych zakamarków mojej psychiki i wrażliwości.

Zacząłem strasznie intensywnie płakać, a zarazem cieszyć się, szukać kontaktu, ale też chować się i stronić od niego, przy tym wszystkim skomleć, wyć i miotać bezsilnie w jakiejś niezmierzonej otchłani psychicznej jak i fizycznej bezsilności. Poczułem wewnętrzny ból, wyrzuty sumienia, niemoc, a przede wszystkim straszną tęsknotę. Obudziły się we mnie emocje, jakich jeszcze nigdy nie doświadczyłem, a jeśli tak, to z pewnością nie z taką intensywnością. A co najciekawsze, powodem ich wywołania były przecież tylko te dwie sytuacje: z wyimaginowanym ojcem a potem ta z córką, które podczas normalnej improwizacji, nie wzbudziły by we mnie aż tak ekstremalnych zachowań i emocji.²³

Był to moment, w którym poczułem się w pewien sposób „wykorzystany”. Obudziła się we mnie duża niezgoda na to, czego doświadczam. Teraz, co prawda już wiem, iż był to dosyć oczywisty przykład przypadkowego „sklejenia” się dwóch tych samych tematów, istniejących równolegle, na płaszczyźnie tematu spektaklu i osobistego życia. „Dokopałem” się do mojego prywatnego stanu psychicznego, w jakim się aktualnie znajdowałem. Moje wewnętrzne emocje, problemy dnia codziennego, potrzeby i ukryte tęsknoty, ujrzały światło dzienne w małej, wyciemnionej kotarami sali, wobec obcych, nie powiązanych w żaden sposób rodzinnymi koniugacjami ludzi. W miejscu pracy, w momencie próby w teatrze. Zawstydziło mnie to do pewnego stopnia i wywołało dziwne poczucie nieprzewidzianego obnażenia się, na które jakbym nie zdążył wyrazić zgody.

Ale uzyskaliśmy coś, a nawet bardzo wiele, coś niemożliwego do uzyskania w normalnym trybie pracy. Efekt, otwierający ogromne możliwości w budowaniu poziomu napięcia i atrakcyjności, tak bardzo przecież pożądaney ze względu na dobro całej inscenizacji. Nie zapominajmy oczywiście, że to może „aż”, ale też jednak „tylko” scena, imaginacyjna sytuacja w teatralnej przestrzeni. W teatralnym

²³ W tym miejscu, jeszcze raz podkreślę, że opisu dokonuję z pozycji aktora współtworzącego spektakl i staram się, by był on jak najbardziej bliski, adekwatny w stosunku do tego, co się działo na próbie. Natomiast mam świadomość, że nie zawsze odpowiada on naukowej nomenklaturze.

pomieszczeniu służącym do prób, do czytania, do pracy nad tekstem, czy też oglądania inspirujących filmów, wyświetlanych rzutnikiem na dużych białych ścianach. Problematyka, nie ważne jak bardzo zbliżona do prawdy, nieważne do jakiego stopnia dokumentalna, ale jednak wyizolowana w teatralnej przestrzeni. Wywołana w teatrze, a nie w gabinecie psychiatrycznym.

Aczkolwiek, co uważam za bardzo ważne w tym momencie do podkreślenia, znam osobiście takie sytuacje i osoby, które traktują ten specyficzny i wyjątkowy zawód jako rodzaj psychoterapii. A teatr jako przestrzeń, która daje im możliwość wyrzucenia z siebie negatywnej energii i jest pewnego rodzaju wentylem bezpieczeństwa dla ich nadwrażliwej psychiki w życiu codziennym. Jeżeli świadomie z tego korzystają, czują ulgę i wsparcie dzięki uprawianiu tego zawodu, to absolutnie tego nie neguję, jak i nie poddaję żadnej dyskusji. Mają do tego prawo, gdyż każdy człowiek ma prawo do szeroko pojętego szczęścia. Z wielkim szacunkiem wspieram i kibicuję takim osobom, jestem jak najbardziej w stanie wyobrazić sobie mechanizm działania, tego rodzaju zależności.

Mniej więcej po upływie trzech godzin, poczułem impas. Sytuacje, emocje, zaczęły w sposób naturalny „gasnąć”, zanikać. Zawładnęło mną ewidentnie poczucie „dojścia do ściany”, braku jakiegokolwiek możliwości pójścia w tym wszystkim dalej, jak również niewyobrażalną rzeczą zdawała się sama możliwość trwania w tej sytuacji, jeszcze przez jakiś czas. Na szczęście dotarło do nas zdanie: „Stop – dzięki, skończyliśmy”.

W tym momencie zakończyliśmy improwizowaną próbę, opartą na autentycznej sesji ustawień systemowych. Reżyserka Maja Kleczewska poprosiła nas, abyśmy usiedli w kole i zapytała: „Czy mamy coś do powiedzenia, czy może ktoś chciałby zacząć? Opowiedzieć o tym, co przeżył, co poczuł?”. Znalazły się osoby pośród nas aktorów, które od razu zaczęły się wypowiadać. Miałem poczucie, że robiły to dość

intensywnie, opowiadając bardzo konkretnie o doznaniach, których doświadczyły w trakcie próby, a nawet śmiało nazywały i komentowały zachowanie innych uczestników tej wyjątkowej improwizacji.

Przeważało we mnie przedziwne poczucie „pustki”. Nie potrafiłem nazwać niczego, po prostu milczałem. Aczkolwiek ogólnie czułem się dobrze, panował we mnie duży wewnętrzny spokój. Pamiętam, że kiedy po zakończonej próbie wróciłem do garderoby, po raz pierwszy nie przebrałem się z ubrań do prób, które miałem na sobie, pomimo tego, iż były bardzo przepecone i brudne, tylko wziąłem klucze i w ciszy wróciłem do domu. Nie było zbyt ciepło a ja nie byłem kompletnie ubrany, nie wziąłem kurtki, bluzy tylko wyszedłem po prostu, tak jak stałem. Na szczęście, mieszkalem wtedy bardzo blisko teatru, praktycznie przez ulicę. Wszedłem do teatralnego mieszkania, usiadłem w swoim pokoju na krześle i przez dwie godziny nie potrafiłem wydobyć z siebie słowa. Dodam, że cały czas płakałem, płynęły mi łzy.

Pytany przez współlokatorów, również aktorów, o to, jak się czuję odpowiadałem, że nie wiem za bardzo, co powiedzieć. Z jednej strony czułem pewien rodzaj „wewnętrznego oczyszczenia”, niosący ze sobą dziwną ulgę. Zaznaczę, że nie była ona spowodowana faktem samego zakończenia próby - pracy, która niewątpliwie kosztowała mnie bardzo dużo wysiłku, zarówno fizycznego jak i psychicznego. Raczej była to ulga, jaką niesie ze sobą „zrzucenie z siebie” jakiegoś ogromnego ciężaru, który od dawna mógł być przyczyną trosk i problemów na różnych płaszczyznach mojego prywatnego życia. W skrócie, można by więc nazwać ten stan pozytywnym, jednak z drugiej strony cały czas płakałem, mimowolnie płynęły mi łzy.

Niewątpliwie próba, jak to wyżej opisałem, miała ogromny wpływ na mój prywatny stan, a co najważniejsze, stan utrzymujący się także po jej zakończeniu. Zatem doprowadziła do sytuacji, na którą, jako aktor, nie zdążyłem jeszcze wyrazić zgody, nie przewidziałem też siły oddziaływania metody ustawień. Dopiero po zrealizowaniu spektaklu, w

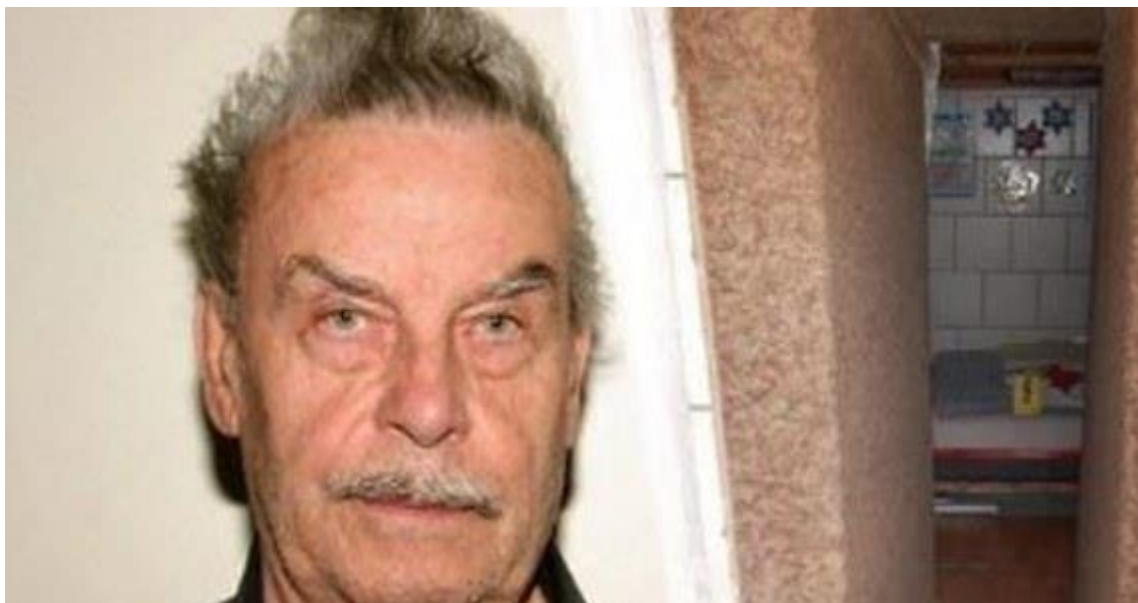
pełni uświadomiłem sobie znaczenie tej metody, tak dla budowania napięcia w sztuce, jak i dla mego rozwoju jako aktora i jako człowieka.

Następnego dnia na porannej próbie dowiedzieliśmy się mniej więcej kto, kogo będzie grał i zaczęliśmy „normalne” próby – improwizacje.



Fot. 7 na zdjęciu Mateusz Łasowski po pierwszej próbie generalnej, Łódź (2009)

Rozdział 7. Potwór z Amstetten



Fot. 8 zdjęcie Josefa Fritzla – w drugim planie miejsce przetrzymywania jego córki

Otrzymałem zadanie wcielenia się w postać Josefa Fritzla, emerytowanego inżyniera z niewielkiego robotniczego miasteczka w dolnej Austrii, który porwał i więził swoją córkę Elizabeth. Jak wspomniałem, kobieta przetrzymywana była w przydomowej piwnicy i regularnie gwałcona. W tym czasie urodziła siedmioro dzieci. Ojcem ich wszystkich był Josef Fritzl, aresztowany za swoje zbrodnie w wieku siedemdziesięciu trzech lat. Został nazwany przez media potworem z Amstetten. Koszmar Elizabeth trwał dwadzieścia cztery lata.

Rola tej postaci przypadła w udziale wybitnej aktorce, mojej przyjaciółce z Bydgoskiego teatru Julii Wszyńskiej²⁴, z którą też później miałem przyjemność przenieść się do Teatru Powszechnego w Warszawie i w dalszym ciągu współpracować. Oba te wyzwania były niezwykle karkołomne i wymagały nadzwyczajnego zaangażowania, tytanicznej pracy, i niemalże całkowitego poświęcenia się projektowi.

²⁴ Jak już nadmieniałem we wcześniejszej próbie z ustawieniami, obok Julii Wszyńskiej, brała również udział Karolina Adamczyk.

Sprawa potwora z Amstetten była do granic przerażająca. Pomimo wszystkich faktów i ujawnionych niepodważalnych dowodów, w dalszym ciągu trudno było w to wszystko uwierzyć, jakkolwiek pojąć i zrozumieć ten ekstremalny poziom okrucieństwa. Najwybitniejsi twórcy horrorów nie byliby w stanie wymyślić tak diabolicznego scenariusza. Zatem skąd wziąć, jak wynaleźć, stworzyć odpowiedni język teatralny, który byłby w stanie przenieść to zjawisko na scenę i przybliżyć widzowi. Dodajmy, że Elizabeth Fritzl, jak się okazało, nie była jedyną ofiarą tego typu zwyrodnialców.

Zadawałem sobie pytania:

Czym musi kierować się człowiek zdolny do tak okrutnych czynów? Jakie mechanizmy nim kierują? Co powoduje ten kompletny zanik jakichkolwiek refleksji i zupełny brak możliwości odróżnienia dobra od zła? Co mogło wydarzyć się w jego dzieciństwie? Wśród jakich ludzi dorastał? Czym owładnięta była jego psychika? Nie mieliśmy dostępu do wszystkich odpowiedzi na te pytania. Wyjaśnienie wielu z nich, było możliwe tylko i wyłącznie w mojej wyobraźni. Podpieranie się wszelkimi możliwymi materiałami, konsultacje z reżyserką, w tym przypadku mogłoby nie wystarczyć.

Osoba, normalnie funkcjonująca w społeczeństwie, mająca znajomych, przyjaciół, wyjeżdżająca co roku na wakacje i pomimo tak psychopatycznej natury nie wzbudzająca żadnych podejrzeń. Nic nie zdradzało jej głęboko ukrytego wewnętrznego potwora i kompletnego odczłowieczenia. Robi codziennie zakupy, jest lubiany, rozmawia z sąsiadami a następnie wraca do domu i z perfekcyjną dokładnością projektuje i przez pięć lat własnoręcznie buduje w piwnicy, tajne więzienie dla córki, dorastającej w tym samym czasie u boku jego i żony. Jest to sytuacja niewyobrażalna.

Jak to pokazać?

Reżyserka Maja Kleczewska wpada na genialny pomysł pokazania człowieka – zbrodniarza, będącego u schyłku swojego życia.

Ubezważniony, agresywny starzec, „zjadany” powoli przez chorobę Alzheimera, pogrążony w demencji i niepamięci, lecz fizycznie jeszcze niebezpiecznie sprawny. Zasługujący na najwyższą z możliwych kar, a nawet wyższą!

Jego stan, który z jednej strony ukazuje upadek i koniec, a z drugiej nie daje już możliwości wymierzenia mu właściwej, współmiernej „kary”. W pierwszej scenie z córką pojawia się niczym senny koszmar, nie do końca realne zagrożenie. Aczkolwiek w pełni świadomie, z okrutną zarozumiałością, pychą i swego rodzaju zadowoleniem mówi o swojej całkowitej władzy, jaką posiada nad nią, o własnych potrzebach, które są najważniejsze, pracy jaką musiał wykonać, aby jego chory, zbrodniczy plan się ziścił i zasadach jakie panują w zamkniętym piwnicznym lochu.

Przy tworzeniu tej arcy strasznej postaci musieliśmy wesprzeć się bardzo realistyczną, pracującą z moją mimiką, bardzo dopasowaną do twarzy i strasznie ciężką silikonową maską, (kupioną i sprowadzoną na premierę specjalnie z USA). A także szarymi soczewkami, dającymi złudzenie kompletnego obłądzenia i przy tym strasznie utrudniającymi widzenie. Lecz było to konieczne, bez tych atrybutów urealnianych postaci, nie dałbym rady. Sytuacja była tak wyjątkowa, że musieliśmy sobie pozwolić na wszelkiego rodzaju teatralne „chwyty”.

Podczas dwójkowych prób, w scenach Ojca z Córką szukaliśmy z Julią Wszyńską i Mają Kleczewską, jakiegokolwiek możliwej relacji, krótkiego dialogu między nimi, choćby urojonego i abstrakcyjnego, bo przecież jaki on miałby być? Faktycznie trudno to sobie wyobrazić.

Początkowa próba z użyciem ustawień rzeczywiście spowodowała szybkie i głębokie wejście w postać, odnalezienie jej najciemniejszych stron i mało przyjemną zdolność, uruchamiania ich w sobie podczas prób, jak i ciągłego noszenia ze sobą, gdzieś z tyłu głowy również poza

teatrem. Było to wyraźnie odczuwalne w momentach, kiedy po ustaleniu mniej więcej warstwy tekstowej, po raz pierwszy próbowaliśmy podejść do nowej, „nie ruszanej” jeszcze sceny. Przykładowo, scena w domu dla obłąkanych, kiedy potwór jest już w stanie kompletnego braku świadomości, pada kwestia: „...niczego już nie rozumiem, niczego nie pamiętam”. Pomimo dokładnego opanowania tekstu i bezbłędnego powtarzania, tzw. „przegadywania” go przed próbą z genialną inspicjentką z powołania, kochaną przez nas wszystkich Hanną Gruszczyńską, nagle w wielu momentach notorycznie go zapominałem. Może wydawać się to banalnym przykładem i problemem, ale szczerze nie życzę żadnemu aktorowi tego rodzaju dyskomfortu. Nie spowodowanego, w żadnym wypadku, moim zaniedbaniem czy brakiem pracy własnej. Można powiedzieć, że niestety wręcz przeciwnie. Na szczęście nie trwało to długo, szybko złapaliśmy odpowiedni rytm, wszystko zaczęło się klarować, łączyć w całość i nabierać wartości mocnego, jasnego przekazu w spektaklu.

W trakcie prób oglądaliśmy wszystkie powstałe dokumenty na temat tej zbrodni, wyszukiwaliśmy wszelkie możliwe publikacje z nią związane. Każdego dnia studiowaliśmy dogłębnie dostępne informacje, mówiące o bestialskim czynie Fritzla. To ciągłe i regularne, „zderzanie się” z tym tematem, powodowało nadzwyczajne obciążenie psychiczne, jakiego nigdy wcześniej, jak i później, nie doświadczyłem podczas pracy nad rolą. Każdego dnia ta okrutna historia, od początku do końca stworzona i wywołana przez autentycznego, realnego człowieka – potwora, „drażyła” moje myśli i „pracowała” w mojej psychice, „ryjąc” przerażające „korytarze”. Wielokrotnie odczuwałem prawdziwy strach, obrzydzenie, niechęć i olbrzymie przerażenie.

Pamiętam wiele momentów, w których wręcz marzyłem, aby to wszystko wreszcie się skończyło. Żeby przyszedł w końcu dzień premiery, który pozwoliłby zakończyć tę męczarnię, „uwolnić” głowę, myśli i uciec od tej bestii, pozostawić ją za sobą. „Łapałem się” w tamtym czasie także na tym, że nawet w momentach, sytuacjach wolnych od prób i pracy, przeglądając Internet mimowolnie wpisywałem w

wyszukiwarce hasła związane z tematem spektaklu, np.: „Jak dziś wygląda Elizabeth Fritzl” (notabene osoba, której prywatność do dziś jest najbardziej strzeżona ze wszystkich znanych ludzi na świecie).

Bardzo ciężko było mi choćby na chwilę zapomnieć i odłożyć pracę nad tą przerażającą rolą. Studiowanie postaci potwora z Amstetten pochłonęło mnie całkowicie, a do tego wywoływało trudne autorefleksje na temat mojej osoby i psychiki: „Czy wszystko ze mną jest na pewno ok? Czy powinienem w ten sposób reagować? Czy to przypadkiem nie poszło zbyt daleko? Czy cały czas jeszcze potrafię zachować dystans?”

To wszystko spowodowało, że nawet jeszcze długo po premierze wracałem myślami do tego tematu, często zupełnie nieświadomie, bez konkretnej przyczyny.

Śmiem sądzić, iż wszystko zaczęło się właśnie od próby z ustawieniami. Wywarły one olbrzymie piętno na mojej psychice. Praca nad rolą, nigdy nie pochłonęła mnie do tego stopnia i nie zaingerowała tak bardzo w moją prywatność, jak w przypadku tej teatralnej „podróży...”



Fot. 9 Spektakl Podróż Zimowa reż. Maja Kleczewska, Teatr Polski w Bydgoszczy (2009)
scena zbiorowa



Fot. 10 na zdjęciu cała obsada „Podróży zimowej”, od lewej:

Michał Jarmicki, Piotr Stramowski, Mateusz Łasowski, Julia Wyszynska, Joanna Halszka Sokolowska, Beata Ziejka, Małgorzata Witkowska, Jakub Firewicz, Karolina Adamczyk

Rozdział 8. Studia

W rozdziale tym spróbuję odpowiedzieć na pytanie: czy szkoły aktorskie mają szansę przygotować młodych adeptów sztuki, do tego rodzaju zadań?

Opiekunami mojego rocznika 2003-2007 w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej, była prof. Ewa Mirowska, i prof. Wojciech Malajkat, wraz z zespołem znakomitych profesorów. Mogę z całą pewnością stwierdzić, że bardzo starannie zadbali o zapewnienie nam, jak najlepszej możliwej edukacji. Do dzisiejszego dnia „podpieram się” i z wielką przyjemnością korzystam z wszelkiej wiedzy, jaką od nich otrzymałem. Ze wzbogacających instrukcji, które w wielu sytuacjach są pomocne i bardzo ułatwiają, mierzenie się z tą jakże często skomplikowaną materią, jaką jest niewątpliwie praca w teatrze. Cały czas jeszcze docierają do mnie niektóre, wypowiedziane podczas zajęć zdania, nie do końca wtedy jeszcze w pełni zrozumiane.

Przede wszystkim uważam, że młody studiujący aktorstwo człowiek, nie jest w stanie do końca pojąć swego rodzaju ostrzeżeń, które wielokrotnie padają z ust wykładowców. Nie ważne jak trafnie i przejrzyście byłyby tłumaczone, weryfikuje je dopiero konkretna sytuacja, wywołana w trakcie próby, czy już podczas samego spektaklu, granego na deskach teatru. Całe moje życie w teatrze, niejednokrotnie uświadamiało mi, jak dobrze zostałem „uzbrojony” w trakcie studiów. Jak wiele odpowiednich narzędzi miałem szczęście otrzymać, dzięki którym potrafiłem się umiejętnie obronić w opresyjnych, niekomfortowych sytuacjach, na które przecież tak często jesteśmy narażeni podczas naszej pracy.

Szczególnie, gdy jest się na etacie w teatrze, bardzo mocno zaangażowanym w trudne, wymagające i często jakże niewygodne, ale społecznie ważne tematy. Bazującym często na brutalistycznej literaturze, charakteryzującej się surowym realizmem, gdyż jej twórcy opisują często te najciemniejsze strony i przerażające aspekty ludzkiego

życia, nie stronią od tematów takich jak bieda, ludzkie dewiacje, rozpacz, przemoc czy alienacja. Tematy polityczne, zbrodnie, przemoc i wszelkie wynaturzenia są dla nich często, najchętniej poruszonymi wątkami. A dyrekcja zaprasza do współpracy odważnych, zarówno znanych i docenianych jak i debiutujących reżyserów, którzy z pełnym zaangażowaniem i powagą, traktują teatr jako przestrzeń do bezpardonowej i odważnej walki z ogólnie pojętym złem współczesnego świata. Korzystają często ze wszelkich możliwych narzędzi, potrzebnych do ukazania tych trudnych tematów w teatrze, czy jak w przypadku Mai Kleczewskiej opracowują, odkrywają i są prekursorami zupełnie nowych narzędzi i technik.

Zatem jeśli otrzymałem propozycję pracy w takim teatrze, przyjąłem ją i ze stu procentowym zaangażowaniem podjąłem się tych, w pewnym sensie ekstremalnych, wyjątkowo ryzykownych i w wielu kontekstach niebezpiecznych wyzwań, po czym zostałem doceniony i przetrwałem w zawodzie tyle lat, to z pewnością w dużym stopniu również właśnie dzięki tej edukacji. Opiekunowie mojego roku bardzo często mówili o wyjątkowości i pięknie tego zawodu, a w szczególności o, szeroko rozumianej wolności wyborów jaką ze sobą niesie, a którą powinniśmy nieustannie czuć i mieć do niej prawo i dostęp. Co wiąże się z osobistym poczuciem pełnego bezpieczeństwa, zarówno fizycznego jak i psychicznego, które zawsze może być zagrożone. Szczególnie, kiedy trafimy na egoistycznych, ograniczonych i zaślepionych twórców, nie widzących w nas człowieka, tylko zwykłe narzędzie pracy do wykonywania ich poleceń. Manipulatorów, którym teatr niestety bardzo często funduje bezpieczną przystań, ryzykownie otwartą przestrzeń do ich „popisów”, mających bardzo wątpliwą szansę na udane przedstawienie. A nawet jeśli, to za jaką cenę.

Na szczęście wyszedłem ze szkoły z pełną świadomością tych zagrożeń, mogę więc śmiało zaryzykować stwierdzenie, że do pewnego stopnia bezpieczny²⁵.

Ubolewam tylko nad jedną, trochę pominiętą moim zdaniem sprawą, w całym procesie edukacji. Mianowicie nad brakiem odrębnego przedmiotu, który mógłby nazywać się przykładowo: „Sztuka improwizacji”. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że trudno byłoby znaleźć dodatkowy przedział czasowy, którego by ten nowy przedmiot wymagał. Dobrze pamiętam, jak bardzo napięty i przeładowany był plan zajęć, szczególnie przez pierwsze dwa lata studiów. Jednakże uważam, że podczas trzeciego roku znalazłoby się dla niego miejsce, niekoniecznie też musiałby być przedmiotem obowiązkowym i ocenianym.

Rzecz jasna, mimo wszystko mieliśmy w toku studiów możliwość dotykania tematu improwizacji, analizowania i ćwiczenia jego poszczególnych elementów, ale jak sądzę w niewystarczającym zakresie. Wielu autorów, ludzi teatru podkreśla znaczenie improwizacji w sztuce aktorskiej. Wskazuje, na najważniejsze, moim zdaniem, walory improwizacji.

Nauka improwizacji w szkole teatralnej powinna być, moim zdaniem, ważnym elementem kształcenia aktorskiego z kilku powodów:

Improwizacja pobudza wyobraźnię i twórcze myślenie. Uczy aktorów szybkiego generowania pomysłów i rozwiązań, co jest nieocenione zarówno na scenie, jak i w całym życiu zawodowym. Wypunktuję najważniejsze jej walory:

²⁵ W opisie, jak widać, nie brak osobistych ocen. Pozostawiam je, ze względu na zachowanie autentyczności mojej wypowiedzi.

-Elastyczność i adaptacja:

Improwizacja wymaga od aktorów zdolności do szybkiej adaptacji do zmieniających się sytuacji. Dzięki temu uczą się radzić sobie z niespodziewanymi zmianami i problemami, które mogą wystąpić podczas występów na żywo.

-Zwiększanie pewności siebie:

Regularna praktyka improwizacji pomaga aktorom zyskać pewność siebie. Świadomość, że potrafią poradzić sobie w każdej sytuacji, pozwala im działać swobodniej i z większym przekonaniem.

-Umiejętności interpersonalne:

Improwizacja rozwija zdolności komunikacyjne i umiejętność współpracy. Aktorzy uczą się słuchać partnerów scenicznych, reagować na ich działania i wspólnie budować sceny.

-Autentyczność i spontaniczność:

Ćwiczenia improwizacyjne pomagają aktorom być bardziej autentycznymi i spontanicznymi. Uczą się, jak być obecnym w danym momencie i reagować naturalnie, co przekłada się na bardziej wiarygodne i angażujące występy.

-Radzenie sobie ze stresem:

Improwizacja pomaga w nauce zarządzania stresem i presją. Aktorzy uczą się, jak zachować spokój i myśleć jasno w sytuacjach, które wymagają szybkiego działania.

-Eksploracja postaci i scen:

Dzięki improwizacji aktorzy mogą głębiej eksplorować postaci i sceny, próbując różnych podejść i interpretacji. To, daje im możliwość lepszego zrozumienia swoich ról i odkrycia nowych aspektów gry aktorskiej.

Rozdział 9. Rozmowy i konfrontacje

Łukasz Chotkowski



Fot. 11 na zdjęciu Łukasz Chotkowski

Łukasz Chotkowski²⁶ to wybitny dramaturg, pracujący z nami przy „Podróży Zimowej”, przez wiele lat tworzący bardzo zgrany tandem z Mają Kleczewską.

Uważa on, że podjęcie próby ustawień systemowych w trakcie improwizacji jak najbardziej sprzyja pracy nad warstwą tekstową dramatu i ma na nią znaczący wpływ. Aczkolwiek podkreśla, iż użycie ich jest możliwe jedynie w sytuacji, kiedy jak twierdzi:

„Wszyscy uczestnicy wyrażają na nią zgodę i są psychicznie gotowi na taką pracę, a co najistotniejsze tworzą zgrany kolektyw, znających się, i ufających sobie ludzi. Można by rzec, przyjaciół, którzy spędzają ze sobą czas zarówno na próbach, jak i poza nią. Mówiąc krótko, mają do siebie pełne zaufanie, tak jak miało to miejsce podczas tworzenia spektaklu *Podróży Zimowej* w Teatrze Polskim w Bydgoszczy”²⁷.

Pomijając ocenę tej wypowiedzi, pragnę, w tym momencie zauważyć i podkreślić, jakże to wyidealizowana, wyjątkowa sytuacja, która faktycznie miała miejsce, z tym, że zaistnienie takowej jest niebywałą rzadkością.

Ustawienia wykonane przez nas w tamtym momencie spowodowały według Niego, po raz pierwszy w teatrze, konkretne pochylenie się nad dostrzeżonym już wcześniej (przez różne instytucje pomocowe) problemem ofiar przemocy domowej. Wywołały działania idące bardzo szybko w kierunku dokładnego przyjrzenia się wynaturzonym relacjom ojciec-córka, w realnym, otaczającym nas świecie. Przypomina, że właśnie w tym tekście, można było zdecydowanie dopatrzyć się literackiego ujęcia tego rodzaju problematyki przez Jelinek w „Podróży zimowej”. Natychmiast uruchomiło to kolejne działania w tworzeniu spektaklu.

²⁶Łukasz Chotkowski (ur.1981) – dramaturg, reżyser, autor sztuk teatralnych. Absolwent Akademii Teatralnej w Warszawie, gdzie obecnie jest wykładowcą na Kierunku Reżyserii. Autor książki „Męskość” (ADiT 2019)

²⁷ Powiedział Ł. Chotkowski w rozmowie, którą przeprowadziłem z nim 15 maja 2024 w Warszawie

Przede wszystkim sięgnięcie po książkę:

„Zbrodnie Josefa Fritzla. Analiza faktów”²⁸. Reporterzy Stefanie Marsh i Bojan Pancevski cierpliwie rozsypują splot okoliczności, które doprowadziły do dramatu. Krok po kroku prowadzą czytelnika, od życiorysu "potwora z Amstetten", ku zbiorowej biografii Austriaków. Kiedy zbrodnia wyszła na jaw, media ruszyły na żer. Przerażoną opinię publiczną karmiły gwałtem, perwersją, horrorem. Po wyroku zamilkły nie udzielając odpowiedzi na najważniejsze pytania. Czy musiało do tego dojść? Kto zawinił?

A następnie drugim ważnym działaniem zainspirowanym w dużym stopniu poprzez ustawienia a dokładnie mówiąc, nasze zachowania i sytuacje, do których w trakcie nich doszło, było wspólne obejrzenie filmu dokumentalnego pt.:

„Potwór z Amstetten”²⁹ Dokument jest próbą analizy postaci Josefa Fritzla, jego biografii, relacji z najbliższymi osobami, zdarzeń z lat dziecięcych i z późniejszych okresów jego życia. Próba odpowiedzi na pytanie, na jakiej zasadzie i dlaczego w człowieku może obudzić się tak skrajne zło?

W wywiadzie udzielonym naszemu dramaturgowi, Łukaszowi Chotkowskiemu, Elfriede Jelinek przyznaje, że jest dumna ze swojego „udziału” w tym przedsięwzięciu teatralnym:

„Może moje pisanie jest rusztowaniem, okrężną drogą dotarcia z powrotem do ludzi, wejścia w nich jak w powłoki, których niestety nikt nikomu nie podaje gotowych do ubrania? "Podróż zimowa" jest więc o tyle jednym z moich najbardziej osobistych tekstów (jeśli nie najbardziej osobistym), że jeszcze raz podeszłam blisko do historii moich rodziców. Z ojcem to zadziało, do matki-współsprawczyni nie mam jeszcze tak naprawdę odwagi się zbliżyć. Zawsze próbuję w wątku osobistym

²⁸ Autorzy: Stefanie Marsh, Bojan Pancevski. *Zbrodnie Josefa Fritzla. Analiza faktów*, Warszawa 2010, Wyd. Nasza Księgarnia.

²⁹ Dokument o losach Josifa Frizla. Reżyseria i scenariusz David Notman-Watt, zdjęcia Dominic Jones. Wielka Brytania 2009.

znaleźć odniesienie do 'ogólnego', uwarunkowane społecznie, politycznie, i opisać to."



Fot. 12 na zdjęciu Elfride Jelinek

Aleksandra Bożek



Fot. 13 na zdjęciu Aleksandra Bożek

Z Aleksandrą Bożek³⁰, wspaniałą aktorką, moją wieloletnią przyjaciółką, z którą do dziś mam przyjemność pracować w Teatrze Powszechnym w Warszawie, po raz pierwszy na scenie spotkałem się w 2009 roku, w bydgoskim teatrze (gdzie byłem wtedy na etacie). Wydarzyło się to podczas pracy nad „Płatonowem” A. Czechowa. Reżyserie spektaklu powierzono właśnie Mai Kleczewska, która jeszcze nie wykorzystywała w próbach ustawień, a Aleksandra Bożek, poproszona została o gościnne występy w tej produkcji, wiążące się z zagraniam roli Generałowej.

Całkiem niedawno, bo w 2024 r. Aleksandra Bożek została poproszona o wzięcie udziału w ustawieniach systemowych. Wieloletnia znajomość pozwoliła nam na szczerą i długą rozmowę, którą odbyliśmy w maju w Warszawie, w trakcie której skonfrontowaliśmy nasze osobiste odczucia, co do tej formy pracy. Był to spektakl „Bezmatek”, w reżyserii Patryka Warchoła³¹. Premiera odbyła się 26 maja 2024 roku w Komunie Warszawa. Miałem przyjemność być osobiście na premierze i

³⁰ Aleksandra Bożek, aktorka, Ukończyła warszawską Akademię Teatralną w roku 2000. Od 2008 występuje w Teatrze Powszechnym w Warszawie.

³¹ Student IV roku reżyserii na warszawskiej AT. Wcześniej, szukając bardziej praktycznego zajęcia, studiował filozofię, a potem wiedzę o teatrze. Współpracuje stale z Michałem Siegoczyńskim, z którym zrealizował spektakle: „Wiosenna bujność traw”, „Chciałem być”, „Noce i dnie”, „Don Kichot”, „Romeo i Julia is not dead”. Obecnie w teatrze interesuje go gra ze strukturami narracyjnymi i percepcją widza oraz kilka innych rzeczy, które nie mieszczą się w notce biograficznej. Na co dzień, gdy zarabia na teatr, jest dyrektorem programowym Fundacji Zwolnieni z Teorii i wiceprezesem Fundacji Kreacje Teatralne.

zobaczyć efekty tej pracy. Bardzo dobrze napisany scenariusz, ukazujący widzom wzruszającą a zarazem niezwykle dowcipną historię dwóch kobiet, matki i córki, żyjących w trudnej, skomplikowanej relacji. W tych rolach genialne aktorki, właśnie Aleksandra Bożek oraz Monika Szufladowicz. Próba rozliczenia się z rodzinnymi problemami z przeszłości, dodatkowo utrudniona przerażającą diagnozą o nieuleczalnym nowotworze matki. Spektakl świetnie skonstruowany, oparty przede wszystkim na rzetelnie wypracowanych postaciach, znakomicie zagranych trudnych, wyjątkowo emocjonalnych scenach i świetnie wkomponowanych materiałach video, nakręconych tak dobrze, iż śmiało można by zmontować z nich, ambitny, dobrej jakości krótkometrażowy film.

Patryk Warchoł był studentem Mai Kleczewskiej, więc sytuacja użycia ustawień systemowych w pracy nad spektaklem z pewnością nie była mu obca. Ich próbę tak jak naszą jedenaście lat temu, również poprowadził Marek Wilkirski. Czas improwizacji był zbliżony do naszego około 3 godzin. Wzięło w niej udział sześć osób, z tym, że nie byli to sami aktorzy, zostały dodatkowo zaproszone dwie osoby z zewnątrz, w żaden sposób nie związane z projektem. Aleksandra jako „klient”, ponazywała w głowie poszczególne osoby, z tym, że wyobraziła je sobie nietypowo, jako ludzkie emocje, typu lęk, zazdrość, szczęście, a wiedzą tą podzieliła się tylko z Markiem, który jak jedenaście lat temu w Bydgoszczy, zajął się opieką i prowadzeniem całej próby. Grupa dostała trzydzieści sekund na długi spokojny oddech i rozpoczęli...

Przytoczę teraz w skrócie, główne spostrzeżenia Aleksandry Bożek:

- Dziwne uczucie, mało znani, czy zupełnie obcy ludzie, będący dla Ciebie w dużym stopniu obojętni, potrafią nagle obudzić w Tobie ekstremalne emocje.
- Masz nagle ochotę chronić obce osoby.
- Samo szukanie pytań w głowie, sprowokowane w wyjątkowy sposób, dało mi chyba więcej niż sama improwizacja.

- Daje to jednak szansę zahaczenia problemu z innej strony, która jest bardzo ożywcza i odkrywczą dla samego procesu tworzenia.
- Przez to doświadczenie, jestem w stanie się ochronić przed zbyt dużą ingerencją metody ustawień. Wiem, gdzie jest granica, za którą nie ma roli i tu tylko dopuszczam pracę!
- Ważne w sytuacji, gdy np.: jeden z uczestników, związanych z produkcją spektaklu, zaczął mnie atakować, „...denerwujesz Mnie! Nie chcę na Ciebie patrzeć!!!” – mówi Aleksandra.

Marek Wilkirski



Fot. 14 na zdjęciu Marek Wilkirski

Ta rozmowa nie może zacząć się bez prezentacji i osiągnięć Marka Wilkirskiego:

Psycholog, prekursor ustawień systemowych w Polsce.

W latach 1991-2002 kierował Ośrodkiem Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wejherowie, uzyskał tytuł certyfikowanego specjalisty terapii uzależnień.

Od 1992 roku prowadził szkolenia psychologiczne, a od 1995 roku prywatny gabinet psychologiczny.

Szkolił się głównie w terapii uzależnień (ok. 900 godzin szkoleń) i terapii ericksonowskiej (ok. 600 godzin szkoleń).

W 2000r. utworzył Centrum Psychologicznych Ustawień Systemowych. W latach 2006-2009 był Przewodniczącym Polskiego Towarzystwa Ustawień Systemowych.

Superwizja: Wojciech Eichelberger (10 lat), Krzysztof Klajs, Maria Rogiewicz, Zofia Sobolewska.

SZKOLENIA WŁASNE W ZAKRESIE USTAWIEŃ SYSTEMOWYCH:

- W latach 1998-2000 na zaproszenie dr Wolfa Buntiga program szkoleniowy „Ustawianie rodziny wg Berta Hellingera” w Ośrodku ZIST (Niemcy).
- W latach 2000-2002 program szkoleniowy na temat ustawień systemowych prowadzony w Niemczech przez dr Ilse Kutschere i H. Eichenmuellera.

Uczestniczył w konferencjach w Niemczech Würzburg 2001, 2003, Freiburg 2002, Kolonia 2007), a także w seminariach zagranicznych: Berta Hellingera w Linz – Austria (2001), Michaeli Kaden w Berlinie (2002).

SEMINARIA W POLSCE:

- Bert Hellinger (2003,4,5,6),
- Wolf Buntig (1997, 2000),
- Otto Brink (2002-dwukrotnie),
- Sieglinde i Jacob Schneider (2002,4,6,8, organizator),
- Maria Senftleben-Gudrich (2000, 2003, organizator),
- Ilse Kutschera (2003,5,7,8,9,10,11 organizator),
- Victoria Schnabel (2003,5,6,7,8,9,10,11,12,13 -organizator),
- Wilfried de Philipp (2006),
- Jan Jacob Stamm (2006),
- Matthias Varga von Kibed (2010),

- H. Doring-Meijer (2004),
- F. Ruppert (2010),
- C. Regojo (2010)
- 2004/2005 – program szkoleniowy nt. ustawień w biznesie i organizacjach, prowadząca: Kristine Alex (Niemcy) – uczestnik i współorganizator

Podkreślę, że w roku 2005 zostaje uznany przez Berta Hellingera za czołową postać w obszarze ustawień systemowych w Polsce, czego potwierdzeniem było umieszczenie go jako pierwszego terapeuty z Polski, na międzynarodowej liście rekomendowanych terapeutów, pracujących metodą ustawień systemowych. Od ok. 2010 roku nie utożsamia się z podejściem Berta Hellingera.

Od początku 2000r. prowadzi samodzielnie zajęcia terapeutyczne, doradcze w biznesie i szkoleniowe w zakresie ustawień systemowych. W latach 2001-2003 współprowadził pierwszy w Polsce systematyczny program szkoleniowy na ten temat organizowany przez Polski Instytut Ericksonowski (2 lata, 180 godz., główny prowadzący: Maria Senftleben-Gudrich, Niemcy). W latach 2003-2005 wraz z Katarzyną Szymańską prowadził kolejny 2-letni program szkoleniowy, organizowany również przez P.I.E.

W sumie przeprowadził 16 długofalowych programów szkoleniowo-rozwojowych, ucząc zastosowania ustawień w obszarach psychoterapii, pomocy psychologicznej, życia zawodowego i biznesu, współpracując, oprócz w/w, z Renatą Lisowską, Jackiem Rydlewskim, Bogną Kędzierską, Jolantą Berezowską, Małgorzatą Tarkowską.

Od 2013 roku samodzielnie prowadził 5 edycji autorskiego rocznego programu rozwojowo-szkoleniowego Re-WIZJA

Oto najważniejsze dla mojej pracy tematy rozmowy.

Z Markiem Wilkirkim, po raz pierwszy spotkałem się w 2013 roku w Bydgoszczy, podczas pracy nad „Podróżą Zimową” Elfridy Jelinek. Poznanie Marka osobiście było zdecydowanie głównym argumentem, przemawiającym za moim wzięciem udziału w próbie z ustawieniami.

Wielokrotnie proszony był o pomoc przy różnych projektach i procesach twórczych. Z Mają Kleczewską pracował przy sześciu spektaklach: „Burza”, „Podróż Zimowa”, „Eurydyka mówi” w Bydgoszczy, „Bracia i Siostry” w teatrze Starym w Krakowie, oraz przy dwóch projektach w Hamburgu. Pomagał także przy jednym projekcie filmowym oraz pewnej autorce przy pisaniu powieści. Co jasno ukazuje nam jak szeroki zakres twórczych dziedzin może obejmować korzystanie z ustawień systemowych.

Naszą rozmowę rozpocząłem od priorytetowego pytania:

Czym według Ciebie są ustawienia systemowe?

”Ustawienia systemowe są metodą wykorzystującą tzw. „efekt pola” i obecność reprezentantów. Reprezentanci w ustawieniu wchodzi w określone role, związane ze zgłoszonym przez klienta problemem. Mogą reprezentować osoby (np. z rodziny klienta, z pracy, itd) lub pojęcia (np. cel, symptom, blokada, firma, dom, itd). Dzięki „efektowi pola”, bez udziału świadomości, następuje przekaz informacji od klienta do reprezentantów. Obserwując reakcje reprezentantów uzyskujemy wgląd w ukrytą dynamikę zgłoszonego problemu, a co za tym idzie, wskazówki dotyczące rozwiązania.

Twórcą metody na początku lat 90-tych był Bert Hellinger. W kolejnych latach ustawienia zyskały ogromną popularność i były rozwijane w różnych kierunkach przez wielu terapeutów i doradców, często (np. tak, jest obecnie w moim przypadku) oddalając się od poglądów swojego twórcy.

Przyjmuję następujące założenia:

(Uwaga: są to założenia, wynikające z wieloletniej praktyki zajmowania się ustawieniami, od 1997r. Nie neguję innych podejść. Uważam, że klient powinien wiedzieć, do kogo się wybiera, jak dany terapeuta rozumie ustawienia i w jakim obszarze pojęciowym się porusza)

1. Efekt pola zachodzi, gdy klient i reprezentant znajdują się w jednym pomieszczeniu. Nie przekonują mnie podejścia zakładające działanie „efektu pola” na dowolną odległość lub przez telefon, czy połączenie video, przesyłanie intencji na dowolną odległość itp.

2. W ustawieniu, poprzez reprezentantów, przejawiają się nieuświadomione zapisy, które nosi w sobie klient. Nie „łączymy” się z innymi osobami z teraźniejszości lub przeszłości. Nie uzyskujemy obiektywnych informacji na temat innych osób i dawnych wydarzeń. Nie jest możliwe wykorzystanie ustawienia w celu wpływania na inne osoby, pomagania im, uzdrawiania systemu, rodu itp. W psychoterapii klient poszukuje dróg do uzdrowienia siebie.

3. Stosuję „ustawienia zakryte”, w których rolę przekazuje się reprezentantowi bez słów, reprezentant nie wie, w jakiej roli występuje. W ten sposób redukuję zakłócenia procesu ustawieniowego. Zakłócenia – to przede wszystkim reakcje reprezentantów, które są „z głowy a nie z pola”, zasugerowane, wymyślone, wynikające z gotowych koncepcji, z dobrych intencji lub przedwczesnych interpretacji. W ustawieniach zakrytych prowadzący musi być szczególnie uważny, gdyż często efekt „pola” jest mylony z intuicją albo z reakcjami całkiem przypadkowymi”³².

³² Odpowiedź M. Wilkirskiego na zadane przeze mnie pytania: rozmowa przeprowadzona 15 maja 2024.

Kiedy w trakcie naszej rozmowy zaproponowałem wspólną analizę i przebieg ustawień wykorzystanych w próbach do „Podróży Zimowej”. Marek co, na samym wstępie chciał wyraźnie zaznaczyć:

„Nigdy w trakcie prób nie poruszałem żadnych wątków osobistych, nigdy nikomu nie robiłem terapii. Zawsze praca opierała się na postaciach, nad którymi pracujemy czy mamy zamiar zacząć pracować...”³³.

Kiedy opowiedziałem o moich przeżyciach z tamtego czasu i reakcji już po skończonej próbie, w bardzo jasny sposób wytłumaczył mi mechanizm jaki zafunkcjonował wtedy we mnie.

„Zdarza się, że mamy jakieś swoje ulubione, ukochane filmy, do których lubimy czasami wracać. Nagle przy którymś z kolei oglądaniu, dany film uruchamia w nas wyjątkowo mocno, wywołując ogromne emocje, których wcześniej nie było. Jest w nim np. scena na temat relacji ojciec-syn, która w danym czasie szczególnie dokładnie nakłada się na sytuację osobistą jaką przeżywasz aktualnie w życiu. Wychodzisz z tego filmu i jesteś poruszony przez parę godzin, czy nawet parę dni, totalnie zakręcony. Rezonujemy z czymś co nas porusza i to normalne i oczywiste. To nie jest specyficzne dla ustawień, to jest specyficzne dla każdego doświadczenia, w którym coś porusza Twoją czułą stronę. To może być film, sztuka teatralna, terapia, spotkanie innego człowieka. Do „podklejenia” osobistego wątku nie potrzebne są ustawienia, można to przeżyć w improwizacji, w spotkaniu z drugim aktorem, w każdy sposób można to przeżyć...”³⁴.

Oczywiste jest to, iż my aktorzy bardzo często i w dużym stopniu bazujemy na własnych, prywatnych przeżyciach. Korzystamy z nich zarówno świadomie jak i również często mimowolnie, odruchowo.

³³ Ibidem.

³⁴ Ibidem.

Próbujemy uruchamiać w sobie konkretne wątki zachowane w naszej pamięci, aby móc zbliżyć się realnie do problemu postaci. Świadomie korzystamy z doświadczeń życiowych, które mogą przyczynić się i ułatwić zagranie danej sceny i autentyczne przekazanie jej treści. Zapytałem Marka jakie są według niego główne założenia ustawień.

„Przy ustawieniach wymagane jest zaakceptowanie tego dziwnego zjawiska jakim jest to coś, co nazywamy umownie „polem widzącym”. Czyli, że na sali siadam JA, jako klient np. i mam jakiś nieświadomy proces na dany temat, np. na temat roli. Masz jakiś ukryty proces, a nie masz dostępu do tego ukrytego procesu, bo on jest po prostu ukryty i nieświadomy. Są różne sposoby, aby do tego ukrytego procesu dojść i ustawienia są jednym z takich sposobów. One wykorzystują to, że pracuje się z reprezentantami, czyli założenie jest takie, że obce osoby, będące w tej samej sali co JA, są w stanie wyczuć różne aspekty mojego ukrytego procesu i wejść w te role. Przychodzi im to często dosyć łatwo. Bez tego założenia nigdzie dalej się nie pójdzie, trzeba to uznać. Jak ktoś powie, „nie wierzę w to, że jakaś obca osoba może wyczuć mój ukryty proces”, to nie ma sensu, żeby siadał do ustawień, bo po co...”³⁵.

„Ustawienia są tylko jedną z metod i używają akurat specyficznego narzędzia, a mianowicie tego, że reprezentanci wchodzi bardzo łatwo w rolę i pokazują ci elementy twojego ukrytego procesu”³⁶.

„Podczas improwizacji wychodzą na wierzch różne tematy, ale i bardzo różne reakcje. Gdyby były standardowe to zaprzeczyły by całej idei ustawień która ucieka od wszystkiego co standardowe”³⁷.

³⁵ Ibidem.

³⁶ Ibidem.

³⁷ Ibidem.

Oto najczęstsze błędy popełniane przez interpretatorów metody ustawień, według Marka Wilkirskiego:

- „Ustawienie ma prowadzić do cudownego uzdrowienia. Absurd.
- **Przeświadczenie, iż można uleczyć duszę osoby, która żyła jedno, dwa czy trzy pokolenia wcześniej.**
- **Ktoś chce przez ustawienie uzdrowić żeńską linię swojego rodu i ustawić ileś pokoleń wstecz – ‘zęby bolą’.**
 - **Albo że nie trzeba mieć wykształcenia psychoterapeutycznego, aby robić terapeutyczne ustawienia, że wystarczy pójść na jakiś kurs zostać ustawiaczem i chodzić w aureoli ustawiacza i cudownego terapeuty.**
 - **Absurdalne myślenie, iż ludzi, którzy ustawiają nie obowiązuje etyka zawodowa która jest przypisana do zawodu psychoterapeuty”³⁸.**

Podczas naszej rozmowy z Markiem ewidentnie dotarło do mnie i zrozumiałem to, iż ustawienia systemowe są niewątpliwie taką formą pracy, psychologa, psychoterapeuty, która wyjątkowo porusza emocje i bardzo łatwo się łączy z osobistymi wątkami, dużo łatwiej niż próby „stolikowe” albo ćwiczenia określonej, zadanej sceny. W związku z tym, że „rzucamy się” w pełnym zaufaniu i otwarciu, na wszystko co się pojawi, a ryzyko, że coś mi się skojarzy z wątkiem osobistym, tak jak ten oglądany często film, przy tego typu metodach, jest bez wątpienia większe. Ale to nie jest też stricte związane tylko z ustawieniami, bo przecież podczas pracy ze swobodną improwizacją też ci się może coś „podkleić”.

³⁸ Ibidem.

„Przy „Braciach i Siostrach” w teatrze w Opolu, aktorzy pracowali przez kilka dni z ustawieniami, oraz równoległe z pracą nad ruchem wykorzystując technikę tzw. „5 rytmów”, też na nieświadomym poziomie i poszli tak głęboko w procesy, że ten spektakl ostatecznie był chyba zbyt hermetyczny, widzowie nie rozumieli co w tym spektaklu się dzieje, ale aktorzy rozumieli wszystko świetnie i mieli wielki fan. Tam się bardzo dużo pootwierało”³⁹.

Marek przywołując opolski spektakl potwierdza, jakie ryzyko może nieść ze sobą zbyt „głębokie” wejście w grane postaci. A następnie tłumaczy jak daleko aktor może pójść w procesie tworzenia, dzięki wprowadzeniu ustawień do improwizacji.

„Jest wiele możliwości, zależnych od konkretnej potrzeby realizatorów. Proces ustawienia polega na tym, że jest ktoś, kto zgłasza problem, szuka rozwiązania. Ta osoba wybiera reprezentantów. Reprezentanci stają się osobami lub ‘pojęciami’, które ‘mieszczą się’ w jego pytaniu. Ustawienie zaczyna się od formy zakrytej, to znaczy reprezentanci nie wiedzą, w jakiej roli występują, dzięki czemu są zwolnieni od pokusy intelektualnego rozpatrywania tematu. Dostęp do nieświadomości klienta jest założeniem wzbudzającym wiele kontrowersji, jednak ponad dwudziestoletnia historia ustawień systemowych dobitnie pokazuje, że nie można tego efektu lekceważyć i warto go spożytkować. Co stanowi zresztą główną siłę tej metody, odróżniając ją od innych możliwych systemów pracy. Efekt ten często nazywany jest efektem pola. Traktujemy go jako dodatkowy, niezbadany naukowo kanał komunikacji, nie rozumiemy, jak to działa, ale wielokrotnie przekonaliśmy się, że prowadzi do niezwykłych cennych wyglądów. Jakkolwiek wydawałoby się to dziwne, naprawdę jest tak, że wiemy o sobie o wiele więcej niż nam się wydaje i niż potrafimy ogarnąć intelektualnie. W tym kanale

³⁹ Ibidem.

komunikacji rozgrywają się ustawienia systemowe. W ustawieniu od reprezentantów nie oczekuje się zaangażowania intelektualnego. Oczekuje się, aby działali spontanicznie i aby całkowicie powierzyli się pojawiającym się intuicjom. Zakłada się, że w ten sposób zyskujemy dostęp do nieświadomego procesu osoby zgłaszającej problem. Pojawiają się istotne wglądy, które służą jego rozwiązaniu, ukazują ukryte procesy, do których nie mamy dostępu na drodze intelektualnych rozważań. Uważamy, że taki proces pozwala pójść dalej niż sama, pozwalająca na to, improwizacja, często stosowana w teatrze. W trakcie ustawienia zdarza się, że same relacje reprezentantów nie wystarczają. Wówczas rolą prowadzącego jest poszukiwanie rozwiązania wykorzystującego reakcje reprezentantów, a jednocześnie swoją wiedzę dotyczącą zasad funkcjonowania danego systemu. Prowadzący nigdy nie narzuca rozwiązania, gdyż zasadą jest opieranie się na reakcjach reprezentantów. Inaczej mówiąc, reakcje reprezentantów pozwalają nam zdiagnozować przyczynę problemu i jednocześnie szukać kierunków rozwiązania.

Najczęstszym pytaniem jest pytanie aktora o swoją rolę. Na przykład aktor chce zobaczyć postać wobec siebie samego - postać wobec pojęć albo stanów emocjonalnych, takich jak śmierć, lęk, miłość. Dzięki temu może rysować w sobie tę postać, może ją rozumieć w sposób, jaki do tej pory był nie do pomyślenia. Czasem aktor może zgłosić konkretny problem: 'Nie czuję tej sceny', może też pytać o stany, uczucia, relacje z innymi postaciami"⁴⁰.

Zapytałem Marka czy kiedykolwiek zdarzyła się taka sytuacja, że ktoś z aktorów biorących udział w próbie z ustawieniami, przeżył coś do tego stopnia, że wpłynęło to jakoś znacząco na jego psychikę i wywołało specyficzne, bądź w jakimś stopniu niebezpieczne skutki?

„Sytuacja ustawienia „ja i moja rola” nawiązuje oczywiście do osobistych problemów aktora, jednak ustawienia o których mówimy

⁴⁰ Ibidem.

nigdy nie są jego psychoterapią. Na ogół aktorzy, z którymi pracujemy, są osobami bardzo świadomymi siebie i doskonale wiedzą, jak spożytkować pojawiające się wglądy. Może też się zdarzyć (nie mieliśmy takiego przypadku, ale zakładamy, że może się pojawić), że osobisty, wypierany temat aktora jest tym, co uniemożliwia mu wejście w daną rolę albo w daną scenę. Wówczas konkluzją byłoby podjęcie przez aktora własnej psychoterapii, ale to już nie działałoby się w ramach naszej pracy ustawieniowej w spektaklu. To jest prywatna sprawa aktora. A to, że jasno widzi, że bez przepracowania osobistego tematu nie będzie mógł dobrze wejść w daną rolę, jest cennym wglądem”⁴¹.

Hellinger mówi o drodze życiowej, o osobistym życiu człowieka, który poznaje porządek w swoim życiu zawodowym, rodzinnym.

„Poznanie służy życiu, poznanie w kontekście pracy w teatrze, służy lepszej pracy. Służy temu, żeby powstał lepszy spektakl. A jeśli przy okazji rozwoju zawodowego człowieka ma też wkład do życia osobistego, to wspaniale. Jeśli pracujesz uczciwie, to zawsze jest to elementem twojego rozwoju osobistego, ale nie jest to specyficzne dla ustawień. Trzeba zdjąć odium ‘terapii w pracy’. Im głębiej sięgasz w siebie w procesie zawodowym, tym głębiej sięgasz w siebie samego, może to pozytywnie wpływać na twoje życie osobiste, ale nie jest to ani regułą, ani celem, jedynie skutkiem ubocznym”⁴².

Marek Wilkirski co roku prowadzi sesje ustawień w całej Polsce.

⁴¹ Ibidem.

⁴² Ibidem.

Maja Kleczewska



Fot. 15 na zdjęciu reż. Maja Kleczewska

Podpierając się naszą kilkunastoletnią już znajomością i regularną współpracą przy wielu projektach, zacznę od przytoczenia krótkiego fragmentu wypowiedzi Mai Kleczewskiej, który moim zdaniem bardzo trafnie określa jej podejście i wizje teatru.

„Gdybym robiła teatr w Londynie czy w Paryżu, skupiałabym się pewnie na innych tematach. Ale pracuję w Polsce i tu inność jest nieakceptowana, marginalizowana, odrzucana, podejrzana i

lękotwórcza. Dlatego teatr jest tą przestrzenią, gdzie z tym Innym możemy się bezpiecznie skonfrontować. Dla mnie teatr jest przestrzenią wolności grupy ludzi, którzy w dialogu i szczerości swoich tęsknot, potrzeb i pragnień mogą realizować wspólnie wszystko, co tylko im w duszy gra”⁴³.

ROZMOWA

JA: Co skusiło Cię, aby skorzystać z ustawień i pogłębić jeszcze bardziej normalną improwizację, którą zawsze tak intensywnie praktykowałaś, w swojej pracy twórczej?

M.K.: Wydaje mi się, że zarówno improwizacja jak i ustawienia, obie te metody otwierają aktora reżysera na to, czego nie wie na temat postaci, a więc mamy taki obszar, który rozumiemy, na przykład, jakie emocje czuje postać, jakie ma motywacje i to możemy sobie powiedzieć z poziomu świadomego. Czytamy tekst i rozumiemy pewne rzeczy, ale jest też duży obszar, którego nie rozumiemy. W czasie prób możemy trafić właśnie na ten obszar tajemny, do którego z poziomu racjonalnego, podczas rozmowy przy stoliku, absolutnie się nie dobierzemy. Możemy to zrobić przez improwizację, czyli sytuacji „tu i teraz”, kiedy nie wiemy, co się zdarzy za minutę, bo nie wiemy co zrobi partner. Odpowiadamy spontanicznie na propozycję partnera, sami też coś proponujemy, czyli jesteśmy cały czas w interakcji, która nie jest przewidziana scenariuszem. Czyli nie wiemy, dokąd to nas prowadzi i co może się nam odsłonić?

Aktor ma przez ciało dostęp do autentycznego procesu postaci i wierzę, że jest coś takiego, jak właśnie jakiś strumień wewnętrzny, nieświadomy, do którego musimy szukać dostępu. Nie tylko przez głowę, bo głowa nam często te dostępy zamyka. Możemy zahamować proces, postąpić schematycznie przez doświadczenie zawodowe, które

⁴³ M. Kleczewska, wypowiedź w poświęconym jej całej twórczości artykule dla *Culture.pl* (serwis informacyjny o najważniejszych zjawiskach i tendencjach w kulturze).

już przecież mamy, czyli tzw. „Aha, tak, to już wiemy... Czyli zrobimy tak jak zwykle, wszystko rozumiem.” To zamyka proces twórczy.

To, co mnie w ustawieniach zaciekawiło, to jest „wiedzące pole” i być może oczywiście, kiedyś fizyka kwantowa odkryje, o co tu chodzi, że myśli i to, co jest w nieświadomości może się ujawnić. Bardzo ważne jest, żeby w teatrze pilnować tego, że my nie zajmujemy się osobistym procesem aktora, tylko zajmujemy się procesem postaci. Aktor porzuca siebie, swój stan, swoją kondycję psychiczną. Powinien to zrobić i wejść jakby w „zadaną osobę”. Jest przecież dawca „pola” który jest obecny i robi „swoją obsadę”. Ten tak zwany „klient”, która pyta, który nie wie i chce zobaczyć coś, co tak naprawdę płynie z niego. Bo stany, które mają osoby uczestniczące w ustawieniach nie są przecież ich stanami prywatnymi, tylko są stanami pochodzącymi od dawcy „pola”. Ciekawe jest to, że pewni autorzy jak Shakespeare’a, czy Czechow, czy właśnie Jelinek, piszą teksty wielowarstwowe, wielowątkowe, bardzo skomplikowane, nie mamy możliwości rozpoznać w nich na pierwszy rzut oka wszystkich zależności. Ustawienia mogą nam odsłonić to, czego nie widzimy na pierwszy rzut oka. Ustawiamy i już wszystko wiemy? Tak też nie jest, ale mamy nadzieję, że odsłoni się kawałek czegoś, czego nie wiedzieliśmy wcześniej. I mówimy: ...aha, to ciekawe, możemy się tym zainspirować. Wydaje mi się, z mojego doświadczenia po tylu różnych ustawieniach, że nigdy nie jest tak, że sceny z ustawień wchodzi do spektaklu. To mnie trochę, w pewnym sensie, do ustawień, nie chcę powiedzieć zniechęciło, ale w pewnym sensie przeżyłam rodzaj zawodu. Po prostu spodziewałam się, że pewne sekwencje zdarzeń będzie można w całości „aplikować”. Przy normalnej improwizacji bierzesz fragment, który ci się podoba.

Z ustawieniami tak nie jest. Poczulałam, że nie mam wpływu na moment między tym, co się dzieje na ustawieniu a tym, co się faktycznie zdarzy w spektaklu. Istnieje jakaś luka i nie mogę tego wprost przenieść, ani nawet mieć kontroli nad tym, jak to się przenosi. W związku z tym, wydaje mi się, że kiedy reżyser jest

bardzo doświadczony i aktorzy są doświadczeni, wystarczy improwizacja, żeby udało się „dotknąć” tajemnego obszaru. Ale do czego mogą służyć ustawienia? Na przykład, kiedy mamy sytuację impasu, próby nie idą i dochodzisz do takiego momentu, że wszystko niby rozumiesz, ale nic nie działa. Nie działają sceny, nic się tam nie wydarza, nie ma napięcia, pusto i nie wiem co dalej. To wtedy można ustawić szczegółowo ten moment bloku, żeby się dowiedzieć, co blokuje i o co tu chodzi. Można bardziej „punktowo” wykorzystywać ustawienia. Żeby rozwiązywać bieżące kłopoty, kiedy nie wiemy, co z nimi zrobić. Dochodzę do jakiegoś impasu i wtedy szukam narzędzi, żeby ten impas przezwyciężyć.

JA: Czy ważne jest, żeby zespół ludzi, kiedy wprowadzasz ustawienia, znał się dobrze, żeby zaufanie było bardzo duże.

M.K.: Wystarczy moim zdaniem zgoda po prostu. Nie muszą się znać, bo przecież w ustawieniach klasycznych terapeutycznych, nikt się nie zna. Jesteśmy anonimowi i pojawiajemy się znikąd. Umawiamy się, że ja na przykład będę dla ciebie tym i tym. To polega na zgodzie i pewnej ciekawości, ale jeżeli ktoś na przykład mówi „nie chcę”, to trzeba to absolutnie respektować. Po prostu niezgoda, czy jakiś lęk bądź wątpliwość, dyskwalifikuje. Bardzo ważna jest w tym wszystkim chęć, no bo jak człowiek jest zmuszony, to nie ma sensu. Właściwie zjawisko „pola”, to bycie pomocnym, że „nie rozumiem właściwie, dlaczego, ale tak właśnie czuję, tak teraz zrobię.” To powoduje, że osoba, która działa, funkcjonuje jakby w służbie „klientowi”. Że jest zwolniona z osobistych pobudek. Dla mnie kluczowe jest, żeby osoba, która bierze udział w ustawieniu, mówiła do siebie wewnątrz: „Nie rozumiem, dlaczego, ale czuję właśnie tak: nie wiem, dlaczego, ale chcę stanąć bliżej tego człowieka, a dalej od tego. Chcę wyjść, zostać, chcę usiąść, stać, chcę płakać, chcę się położyć.” Czyli po prostu podejmuje decyzję, bezkarnie w pewnym sensie, i jest zwolniona z odpowiedzialności.

JA: Czyli, tak jakby masz większą swobodę i czujesz się bardziej bezpieczny i bezkarny niż przy normalnych improwizacjach, które zawsze mogą cię w jakiś sposób osobiście obnażyć i wywołać twój prywatny efekt.

M.K.: Tak, a to właśnie uwalnia cię i daje bezpieczeństwo i dobrze jest „obsadzać” postaci w ustawieniu, nie mówiąc aktorom, kto jest kim. Wtedy to jeszcze bardziej daje aktorowi wolność, aktor nie wie, którą jest postacią. Działa wtedy spontanicznie, nie próbuje grać. To „klient” ma zobaczyć w obrazie odpowiedź na pytanie, które zadał.

JA: Czy zdarzyło Ci się w Twojej pracy coś takiego, że wszystkie ustawienia świetnie zadziałały, dały bardzo dużo, wzbogaciły wyjątkowo nasze postaci, naszą wiedzę o nich i nagle spektakl stał się w jakiś sposób zbyt hermetyczny, zablokował trochę odbiór i dostęp widzowi?

M.K.: Wydaje mi się, że to zależy od umiejętności przekładania, komunikatywności, musi o to zadbać reżyser. Miałem takie doświadczenie z postacią Kalibana w „Burzy”. Z dramatu wynika, że Kaliban to jest, upraszczając, potwór, który chce zgwałcić Mirandę, niczego się nie chce uczyć, chce zabić Prospera. Zła postać, czytasz i myślisz sobie, co to jest za bestia dzika. W jednym ustawieniu zobaczyłam taką scenę, że Kaliban, położył się na ziemi, przytulił ją i powiedział: „Ta ziemia jest moja”. Sykoraks, jego matka, miała tę wyspę, on tu był pierwszy, to jego najechał Prospero. Nagle dotarło do mnie, że prawda Kalibana jest inna. On był pierwszy, to on ma prawo do wyspy, został sterroryzowany. To otworzyło mi inne myślenie o tej postaci. Wiesz, jest jakaś dwuznaczność, jakieś napięcie, jakaś reakcja na to, że on też ma swoją prawdę, swoją rację i nie wystarczy powiedzieć sobie zły”, ponieważ to nie jest cała prawda. On ma swoją rację i swoją prawdę i za tym też trzeba iść.

JA: Czy nie uważasz, że ustawienia są szczególnie przydatne w momentach, kiedy zderzamy się z wyjątkowo psychopatyczną postacią?

Kiedy pomimo wszystkich informacji na jej temat, szczegółowych i autentycznych danych, do których udało nam się dotrzeć poprzez literaturę, medialne fakty, czy oglądane dokumenty, to tak naprawdę, my jako normalni ludzie, nie mamy dostępu do takiego ogromu zła?

M.K.: Tak, to jest bardzo ważne, co teraz mówisz. Im „gorsza” postać, im trudniejszy do niej dostęp, im bardziej niewyobrażalna, tym bardziej przez ustawienia właśnie, można dojść do jej wewnętrznego świata. Do jakiejś ukrytej motywacji, tajemnicy.

JA: Jak już wspominałaś nie przy wszystkich autorach można korzystać z ustawień, czy mogłabyś to rozwinąć?

M.K.: To muszą być dobre teksty, głębokie, to musi być autor, o którym myślisz, że on coś zakodował pod tekstem. Zapisał tylko jedną warstwę, a szczegółowo ukrył wiele innych warstw. Jakiś Mistrz. I dopiero, kiedy zaczynasz „odwiert” to się przekonujesz, że pod spodem są ukryte inne znaczenia.

„Aha, jeszcze jest głębiej i głębiej”. Tak jak np. przy Platonowie, odkryliśmy tę szczerą relację, między Platonowem i jego żoną Saszą. Miłość. To nie jest związek wyniszczony, obumarły i właśnie dlatego on poszukuje innych doświadczeń z kobietami, to jest nieprawda i w improwizacjach to odkryliśmy.

Podczas „Podróży Zimowej”, to ja byłam „klientem”, chodziłam za wami, kładłam wam ręce na ramionach i w głowie mówiłam: „proszę cię, żebyś był dla mnie tym i tym”. Możesz też nie dotykać, wystarczy, że pomyślisz. Właśnie dlatego wydaje mi się, że zjawisko pola jest związane z fizyką kwantową, że myśl ma energię i że ty ją odbierasz. Czyli ja do ciebie w myśli mówię: „bądź tym i tym”, a ty doskonale to słyszysz. My tego nie rozumiemy, nie umiemy tego nazwać, jeszcze (uśmiech), my tylko wiemy, że to działa. Czyli empirycznie tego doświadczamy, ale nie mamy na to jeszcze wzoru, myślę, że będziemy mieć. Natomiast to właśnie „pomyślenie”, kiedy się dokładnie i precyzyjnie pomyśli, to odbiorca doskonale wie, kim

jest. I właściwie, kiedy reżyser jest „klientem”, to jemu w ustawieniu pojawia się jakiś obraz tego świata, o którym myśli, który sobie wyobraża.

Z Fritzlem mieliśmy bardzo duży kłopot. Byłeś za młody, żeby zagrać tę postać. Intensywnie szukaliśmy odpowiedzi, jak masz się przedostać do tej postaci. Że ta podróż, którą miałeś wykonać, była monstrualna, gigantyczna w stosunku do wszystkich innych ludzi, czyli twoje zadanie było najtrudniejsze. Oprócz tego, że nie tylko psychika kompletnie chora, to jeszcze wiek - 50 lat od ciebie starszy człowiek. Czyli w ogóle, żeby to zagrać i się do tego zbliżyć, to wymagało jakiejś ogromnej pracy. Jakimi środkami i czego użyć, żeby mieć jakąkolwiek szansę sobie to wyobrazić i żeby ta postać miała szansę się po prostu pojawić. I ona faktycznie w tym spektaklu, w moim poczuciu, pojawiła się! Przerazająca „groza” tego ojca, ale też to, co się udało znaleźć, jego bezradność, bezbronność, zagubienie. To wszystko, co jemu się zdarza w szpitalu psychiatrycznym. Czyli udało się pokazać ambiwalencję potwora. A jeszcze teraz wiemy, że realne życie pisze ten sam scenariusz. Czyli do pewnego stopnia przewidzieliśmy, co może zrobić psychika - uciec w chorobę. W tej chwili Fritzl jest podejrzewany o udawanie obłądu, ponieważ chce, aby go przenieśli z więzienia do zakładu psychiatrycznego, co się prawdopodobnie w końcu stanie. Nie możesz się skonfrontować ze zdarzeniem - w związku z tym wariujesz; „Ja wariuję. Jestem chory trzeba mnie leczyć”. To jest potężny mechanizm obronny, który myśmy wtedy odkryli. Człowiek nie jest w stanie z pewnym złem w sobie stanąć twarzą w twarz, spojrzeć mu w oczy, bo ono go zabije. To jest tak ogromna siła rażenia, że uświadomienie tego sobie, może oznaczać samobójstwo. Więc choroba psychiczna jest ochroną, jakimś wyjściem z sytuacji.

Był też ogromny problem w znalezieniu dialogu między Fritzlem a jego córką Elizabeth, ponieważ tak naprawdę tego się nie da zwerbalizować. Werbalizacja oznaczałaby uświadomienie, a on ma odmowę uświadomienia. Zrzucanie, odsuwanie kluczowego tematu: teraz pokoje mu się nie podobają, czuje się porzucony, oddany,

zaniedbany i zawiedziony. Nie ma już ścieżki dostępu do jego świadomości, więc nie możesz się adresować do jego empatii, jego pamięci, jego świadomości, samoświadomości. Bo on tego odmówił, on tego nie chce, po prostu nie chce!!!

Zakończenie

Gdybym po raz drugi został postawiony w sytuacji, w której reżyserka czy reżyser, chcieliby skorzystać podczas prób z ustawień systemowych, myślę, że zainteresowałbym się tą propozycją i otworzył na nią. Ale przede wszystkim, musiałbym wcześniej poznać dokładnie temat, z którym mielibyśmy się zmierzyć. Jeśli okazałoby się, że zbyt mocno przylega on do mojej aktualnej sytuacji życiowej, do stanu psychicznego w jakim się znajduję, gdybym poczuł w sobie jakikolwiek dyskomfort spowodowany krępującym lękiem przed obnażeniem, musiałbym odmówić. Nawet pomimo tego, iż zrozumienie i przychyłność partnerska, z racji długiej znajomości i przyjaźni pomiędzy wszystkimi osobami w obsadzie, byłaby bez wątpienia w pełni zapewniona.

Uważam, że priorytetem, jedyną możliwością na owocną i bezpieczną pracę twórczą, poruszającą najtrudniejsze ludzkie tragedie, jest pełne zaufanie w zespole. Rzecz jasna, że nie zawsze partnerka czy partner sceniczny będą osobami, z którymi wiąże nas przyjaźń czy długoletnia znajomość. Jednak stała praca w jednym etatowym teatrze, przy jednym dyrektorze, daje nam, na to duże szanse. Z przychyłności takiej sytuacji, my aktorzy, powinniśmy zdecydowanie czerpać i wykorzystywać ją do tworzenia ambitnych, głębokich emocjonalnie, poruszających i pięknych w swej całej formie spektakli. Walka o taki efekt końcowy, niestety wiąże się często z koniecznością poniesienia pewnego ryzyka. Ryzyka, które jest nieuchronne, kiedy podejmujemy próbę dokładnego zajrzenia w głąb siebie, i to nie tylko dla nas aktorów, ale i dla każdego człowieka.

Moje życie zawodowe, począwszy już od spektakli dyplomowych, często stawiało trudne zadania. Od debiutu w 2007 roku, w zawodowym teatrze, minęło 16 lat, i wiem, że jeszcze długa wędrówka przede mną. Jednak były to bardzo intensywne lata, zdążyłem się już dość mocno „porozpychać” w całej tej jakże magicznej, teatralnej materii. Myślę, że ramy moich doświadczeń są dosyć szerokie. Wszakże można kochać Stanisławskiego a zarazem posługiwać się techniką Meyerholda, którą również uznaję i z której korzystam. Cała jego teoria biomechaniki,

która przecież zarzucała naturalistyczne podejście do aktorstwa na rzecz teatralności, czyli wymagała eksperymentowania głównie z ruchem i gestami, aby stworzyć wyraziste, teatralne przedstawienie.

Zawsze też miałem potrzebę poszerzania i zwłaszcza pogłębiania moich doświadczeń aktorskich. Dlatego nie zawahałem się przed podjęciem pracy nad spektaklem „Podróż zimowa” z wykorzystaniem specjalnej formy improwizacji, jaką jest metoda ustawień systemowych. W prezentowanej tu pracy opisuję swoje doświadczenia, ale też pragnę ukazać je z pewnego poznawczego dystansu. Dlatego odwołując się do literatury wyjaśniam metodę improwizacji, jaką są ustawienia a następnie przedstawiam etapy własnej pracy nad spektaklem. Dla lepszego wniknięcia w jej problematykę prezentuję też głosy dramaturgów, reżyserów. Chcę podkreślić, iż dla uwypuklenia wagi wypowiedzi tych ludzi teatru, umieściłem je w toku pracy a nie w załącznikach.

Na koniec w paru zdaniach nakreślę moje aktorskie credo. Wyjątkowym uczuciem darzę teatr ze względu na możliwość mądrej kreacji, tworzenia faktów artystycznych ważnych dla innych, dla odbiorcy. Myślę, że w sytuacji zanikania wszelkich form porozumiewania się ludzi, teatr może stanowić ważną płaszczyznę „spotkania” człowieka z człowiekiem. Aktor może stawać się „czułym narratorem” (pojęcie Olgi Tokarczuk), przekazującym istotne treści, zwłaszcza gdy ma sposobność korzystania z wielu narzędzi, gdy potrafi lepiej lub gorzej, ale jednak posługiwać się każdym z nich.

Ta umiejętność i szeroko pojęta wolność, to moim zdaniem, podstawy tego zawodu. Mam cichą nadzieję, że spory zasób umiejętności już przyswoiłem, a do wolności będę miał zawsze pełne prawo, a przy tym nigdy nie zapomnę, że wolność również zobowiązuje. Dodam, że każde rozpoczynanie nowego projektu i stawianie pierwszego kroku, to ekscytujące doświadczenie, wchodzenie w nieznaną sferę - swoistą „terra incognita”, próbowanie odkrywania go od nowa, co uruchamia w nas zawsze poczucie raczkującego dziecka, intuicyjnie przeczuwającego atrakcyjność nieznanego ładu. I to jest piękne. Podobno kto szuka, nie błądzi.

**„...ocalałeś nie po to, aby żyć
masz mało czasu trzeba dać
świadectwo**

**bądź odważny, gdy rozum zawodzi
bądź odważny
w ostatecznym rachunku jedynie to się liczy**

**a gniew twój bezsilny niech będzie jak morze
ilekroć usłyszysz głos poniżonych i bitych...”**

„Pan Cogito”

Z. Herbert

Bibliografia:

1. Sheldrake R., *Nowa biologia. Rezonans morficzny i ukryty porządek*, Virgo, Warszawa 2013.
2. Tokarczuk O., *Czuły Narrator*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa, 2022.
3. Mamet D., *Prawda i fałsz*, Wydawnictwo Filmowe, Myślenice, 2020.
4. Czechow A. M., *O technice aktora*, Sopot, 2008.
5. Janus D., *Ustawienia systemowe Berta Hellingera*, Virgo, Warszawa, 2018.
6. Stanisławski K., *Praca aktora nad rolą*, PWST im. L. Solskiego w Krakowie, Kraków, 2011.
7. Pięta A., *Zdrowie psychiczne. Instrukcja obsługi*, EmpikGo, Warszawa 2024.
8. Hall A., Leidig M., *Dziewczyna z piwnicy. Szokująca historia Nataschy Kampusch*, Wydawnictwo Sonia Draga, Katowice, 2007.
9. Glatt J., *Sprawa Josefa Fritzla*, Wydawnictwo Filia, Poznań, 2023.
10. Kiżińczuk S., *Techniki manipulacji*, Wydawnictwo Złote Myśli, Gliwice, 2007.
11. Deirdre F., *Od nowa po traumie. Czująca droga do poczucia bezpieczeństwa*, Wydawnictwo Feeria, Łódź, 2024.
12. Kosiński D., *Teatr, który nadchodzi?*, Wydawnictwo Słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2023.
13. Garfein J., *Życie i grać. Techniki dla aktora*, (tytuł oryginału: *Life and Acting. Techniques for the Actor*) Wydawnictwo PWSFTviT w Łodzi, Łódź, 2016.



Pracę dedykuję:

Prof. Eugenii Herman

Mojej kochanej Mamie **Danucie Łasowskiej**

Specjalne podziękowania za wiarę i wsparcie dla:

Prof. dr hab. Ireny Barbary Smoleńskiej-Zielińskiej

Agaty Anny Łasowskiej

Magdaleny Celmer

