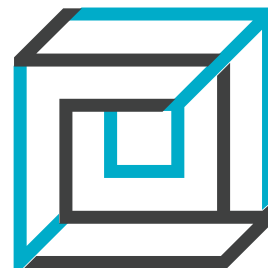


**Państwowa Wyższa Szkoła
Filmowa, Telewizyjna i Teatralna
im. Leona Schillera w Łodzi**



Studia doktoranckie

Aleksandra Mikołajczyk

Nr albumu: 84

Rozprawa doktorska

METODA - moja aktorska podróż

Wykorzystanie metody Lee Strasberga w pracy nad rolami

Christine w spektaklu „Honeymoon” i Alicji w spektaklu „Z twarzą przy ścianie”.

Opieka promotorska:
dr hab. Piotr Seweryński

Łódź 2022

SPIS TREŚCI

WSTĘP	s.3
1. ROZDZIAŁ 1 Metoda Lee Strasberga na tle innych amerykańskich metod.	s. 6
2. ROZDZIAŁ 2 Najważniejsze elementy Metody Lee Strasberga.	s.11
3. ROZDZIAŁ 3 Ćwiczenia z Metody jako podstawa do pracy nad wybranymi rolami.	s.18
3.1 Analiza, zmysły, emocje (warsztat z Lolą Cohen wraz z przykładami zastosowania).	s.21
3.2 Relaksacja, myślenie, mówienie (opisy ćwiczeń z zajęć z Geoffrey'em Horne'm w kontekście przygotowywanych ról).	s.40
3.3 Praktyczne wskazówki do pracy z Metodą Lee Strasberga - spotkanie z Anną Strasberg.	s.75
4. ROZDZIAŁ 4 Praktyczne zastosowanie Metody w przygotowaniu wybranych ról teatralnych	s.79
4.1 Praca nad rolą Christine w „Honeymoon” Gabriela Barylli’ego	s.81
4.2 Praca nad rolą Alicji w „Z twarzą przy ścianie” Anny Bednarskiej	s.101
4.3 Metoda – sposób na rozwój aktora	s.111
ZAKOŃCZENIE	s.121

Prawdziwa podróż odkrywcza
nie polega na szukaniu nowych lądów,
lecz na nowym spojrzeniu.
– Marcel Proust

WSTĘP

Motyw podróży w literaturze czy filmie jest dobrze znany. Swą podróż odbył m.in. Odyseusz, Kordian, Jan Baptysta Grenuille z „Pachnidła”, czy Alicja z „Alicji w krainie czarów”. Ta wędrówka bohatera zazwyczaj sprzyja nie tylko jego przemieszczaniu się z miejsca na miejsce. Nie służy jedynie eksploracji nowych miejsc czy poznaniu nowych osób. To także pretekst, by bohater będący w drodze mógł poddać wiele spraw przemyśleniom, by mógł „zajrzeć” do swego wnętrza, zastanowić się nad tym co jest dla niego ważne w życiu oraz nad tym jak jego życie powinno wyglądać w przyszłości. I tak też było w moim przypadku. Moja podróż najbardziej nawiązuje do wędrówki Małego Księcia. Bohater tej powiastki filozoficznej autorstwa Anoine’a de Saint Exupery’ego odbywając swą podróż przekonuje się, jakim może być, a jakim być nie chce. Dla mnie wędrówka Małego Księcia jest właśnie poszukiwaniem prawdy i własnej tożsamości.

Ja odbyłam swą podróż za ocean. Co ją łączy z podróżą Małego Księcia? Mały Książę postanowił pewnego dnia opuścić swą planetę, ze względu na nieporozumienia z ukochaną różą. Nie potrafił jej zrozumieć, bo jak się później okazało miał za mało doświadczenia życiowego. Co więcej, zgodnie z odwieczną potrzebą każdego człowieka, pragnął poznać świat. Chciał też poznać i sprawdzić siebie. Nie była to dla niego łatwa decyzja, bo nie wiedział, co może spotkać go po drodze. Mimo wszelkich obaw wyruszył, bo marzył o prawdziwym i świadomym życiu. Dla Małego Księcia w jego wyprawie, oprócz sprawdzenia tego, co jest poza jego planetą, najistotniejsze okazały się osoby, które spotkał na swojej drodze. To one go rozwinęły i ukształtowały.

Moja sytuacja życiowa była w pewien sposób paralelna. Postanowiłam opuścić mój dom, a nawet choć to zabrzmiało górnolotnie ojczyznę, gdzie stworzyłam własny, mały świat prywatny i zawodowy. „Porzuciłam” na chwilę rodzinę, „ciepłą i komfortową posadkę” w teatrze, by wyjechać do wielkiego nieznanego mi świata w podróż, która miała mnie rozwinąć i nauczyć nowych umiejętności oraz pomóc bardziej zrozumieć siebie. Imperatywem do mojej podróży była w pewnym sensie osobista, jak mi się wtedy wydawało, porażka zawodowa...

Jeszcze studiując w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi myślałam o tym, by mieć możliwość poznania metody pracy nad rolą, którą stosowali tacy aktorzy jak Al Pacino, Marilyn Monroe czy Dustin Hoffman. Właśnie dzięki pracy w oparciu o metodę Lee Strasberga mogli oni stworzyć niezapomniane kreacje i wręcz dosłownie „korzystając z siebie” stać się nimi. Bo według tej metody aktor „staje się” odgrywaną postacią. By tego dokonać powinien rozwijać i ćwiczyć pamięć emocjonalną na bazie własnych doświadczeń, jak również zbliżyć się w swej fizyczności do granej postaci. W tym kontekście nie dziwi, że Robert De Niro pracował przez trzy miesiące jako taksówkarz na potrzeby tytułowej roli lub że Christiana Bale schudł ponad 30 kilogramów do roli w „Mechaniku”.

Z wypiekami na twarzy oglądałam kolejne odcinki programu „Inside The Actor’s Studio”, gdzie słynni amerykańscy aktorzy opowiadali o pracy nad rolą w oparciu między innymi właśnie o metodę Lee Strasberga. Wtedy na polskim rynku nie było dostępnych tytułów książek na temat samorozwoju aktorskiego, jak ma to miejsce teraz. Oczywiście dostępne były dzieła Konstantego Stanisławskiego i to one stanowiły dla mnie główne źródło inspiracji i informacji. Jednak ja cały czas marzyłam, by pojechać do Nowego Jorku do szkoły aktorskiej. Nie myślałam, że marzenia się spełniają. Początkowo wyjazd do Stanów nie był możliwy ze względów czasowych i finansowych. Potem zapomniałam o swoim pomysśle, bo pochłonęła mnie praca zawodowa. Pracowałam sporo, na dwóch etatach w teatrach (w Teatrze Nowym w Łodzi i Teatrze Polskim w Bydgoszczy), grałam w serialach, brałam udział w castingach, miałam coraz bardziej interesujące propozycje zawodowe. Dlatego też ogromnie się ucieszyłam, kiedy dostałam ciekawą rolę u popularnego reżysera w produkcji dla rozpoznawalnej stacji komercyjnej. I wtedy z mojego osobistego punktu widzenia poniosłam „porażkę”, która stała się dla mnie impulsem do wyjazdu.

Jak do tego doszło? Po wielu castingach otrzymałam jedną z głównych ról w serialu „Twarzą w twarz”. Było to dla mnie spełnienie marzeń. Praca z ciekawymi i cenionymi aktorami w obsadzie. Niestety ten słodki sukces, ostatecznie okazał się dla mnie jednak gorzki. Na początku na próbach było świetnie – czułam się pewna siebie, a reżyser był zadowolony z mojej pracy. Tymczasem po wejściu na plan bezpodstawnie ciągle był zniesmaczony i krytyczny w stosunku do mojej osoby. Nawet jak miałam scenę z partnerem, która dobrze, w moim odczuciu wypadła, to reżyser za każdym razem chwalił mojego partnera ze sceny, a ja zbierałam cięgi. Nawet w ekstremalnej sytuacji po scenie duszenia, w której mój partner wczuł się w rolę za bardzo, co spowodowało prawie moje omdlenie, zostałam skrytykowana za to, że „za mało ruszałam się” podczas ujęcia.

Praca na tym planie była dla mnie bardzo trudna – zwłaszcza emocjonalnie. Ciągła krytyka ze strony reżysera wyniszczała mnie do tego stopnia, że poprosiłam go w końcu, by mnie zwolnił. To wywołało u niego ogromne zdziwienie, bo myślał, że jego zachowanie motywuje mnie do działania. Tymczasem działa się zupełnie odwrotnie, to kompletnie odebrało mi pewność siebie. Choć serial został pozytywnie odebrany, wykreowana przeze mnie postać została dobrze przyjęta, wszystko pozytywnie się zakończyło, to ja czułam w sobie pustkę i wypalenie emocjonalne. Potrzebowałam się odciąć, znaleźć sposób na pracę z emocjami - na ich lepsze opanowywanie i wywoływanie na nowo w świadomy sposób. Szukałam sprawdzonej metody na rozwój aktorski i działanie w takiej nieprzychylniej dla mnie sytuacji. Wtedy wrócił pomysł wyjazdu do Lee Strasberg Institute w Nowym Jorku. Postanowiłam coś zmienić w swoim życiu i na nowo popracować nad warsztatem aktorskim. Czułam, że będąc na początku swojej drogi zawodowej potrzebuję czegoś dosyć radykalnego, czegoś co „pchnie” mnie do przodu, co pozwoli pójść dalej i rozwinie aktorsko. Postanowiłam wyjechać za wspomniany wcześniej ocean, by poznać metodę, która miała nadzieję, pozwoli mi świadomie pracować z emocjami i na nowo pomoże znaleźć radość z aktorstwa.

Można powiedzieć, że „przeznaczenie mnie dopadło” i spełniło się studenckie marzenie. Udało mi się wyjechać w podróż do Nowego Jorku do Lee Strasberg Institute w poszukiwaniu inspiracji. Realna okazała się możliwość sprawdzenia, co to za metoda i czy może mi pomóc w moim rozwoju. Teraz z perspektywy czasu mogę z pewnością stwierdzić, że była to dla mnie nie tylko podróż za ocean w celu rozwoju zawodowego, ale też podróż w głąb siebie, do swoich emocji. Czas rozprawienia się z demonami z przeszłości i odnalezienia w sobie radości z grania na scenie i przed kamerą.

Kto usilnie chce każdej zakosztować nauki,
z radością idzie się uczyć i nigdy nie ma dość.
- Platon

ROZDZIAŁ 1 Metoda Strasberga na tle innych amerykańskich metod

Słowo aktor według słownikowej definicji pochodzi od łacińskiego *agere* – działać. „Aktor to osoba odgrywająca za pomocą szczególnego zachowania, technik cielesnych i głosowych rolę w teatrze lub w filmie.”¹ - Ważne jest to działanie, ciągły rozwój, praca nad sobą. by móc jak najlepiej poczuć i wejść głęboko w powierzoną rolę, bo jak pisze Peter Brook: „Prawdziwy aktor jest imitacją prawdziwej osoby (...) Prawdziwa osoba to ktoś, kto rozwinął siebie samego do takiego stopnia, że może w pełni się otworzyć – cieleśnie, intelektualnie i uczuciowo. (...) Aktor musi trenować, by stać się refleksem wyjątkowego człowieka.”²

Chęć rozwoju i samodoskonalenia była dla mnie oczywistą potrzebą. Zanim jednak wyjechałam do Stanów Zjednoczonych zastanawiałam się, czy akurat wybrać technikę Lee Strasberga, czy może postawić na podejście warsztatowe Stelli Adler albo Stanforda Meisnera – wszystkie wydawały mi się interesujące, ale sposób podejścia do pracy nad sobą proponowany przez Strasberga najbardziej mnie przekonał. Poza tym jego metoda wydawała mi się z jednej strony nowa, a z drugiej dobrze znana. Nic w tym dziwnego, bo sam „Lee Strasberg mówił uczniom podczas zajęć, że formułuje swoje idee i pomysły w odpowiedzi na dokonania (...) Konstantina Siergiejewicza Stanisławskiego. (...) Strasberg nauczył się „systemu” Stanisławskiego od Ryszarda Bolesławskiego”³, polskiego emigranta, który w Nowym Jorku założył Amerykańskie Laboratorium Teatralne, do którego uczęszczał Strasberg.

Interesujące jest to, że choć Strasberg i Stanisławski żyli w tych samych czasach, to nigdy się nie spotkali. Natomiast Lee Strasberg, Stella Adler i Stanford Meisner razem pracowali w Group Theatre. Stali się wtedy popularyzatorami nowego stylu aktorstwa, który był interpretacją „systemu” Stanisławskiego. Niemniej jednak ich odmienne interpretacje pracy tego rosyjskiego reżysera doprowadziły do konfliktu między członkami teatralnej grupy, która w konsekwencji się rozpadła i tak powstały różne podejścia do aktorstwa i odmienne metody pracy nad rolą. Obecnie aktorzy mogą w swej pracy nad rolą bazować

¹ Wikipedia, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Aktor>

² Peter Brook, *Ruchomy Punkt*, dz. cyt., s. 251-252.

³ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 22.

m.in. na osiągnięciach Stanisławskiego, oprzeć się na zapiskach Bolesławskiego albo pracować według wytycznych Stelli Adler, Meisnera czy Strasberga. Co więcej można też do pracy nad postacią dołożyć na przykład wybrane elementy z dokonań Michaiła Czechowa czy Jerzego Grotowskiego.

Analizując wybrane techniki aktorskie można dojść do wniosku, że choć różnią się od siebie metodologią, polemizują ze sobą lub nawet negują założenia, to w gruncie rzeczy mają ten sam cel. Chodzi o to, by za pomocą wybranej techniki wypracować organiczne i prawdziwe aktorstwo na scenie, czy przed kamerą. Ostatecznie to do aktora należy wybór sposobu pracy i tego, które ćwiczenia, który kierunek rozwoju aktorskiego, najbardziej mu odpowiada.

Czym zatem różnią się od siebie wspomniane wyżej metody, które są najpopularniejsze w Stanach Zjednoczonych?

Metoda Stanisławskiego

Główna myśl techniki: *Pracuj nad sobą i rolą!*

Konstanty Stanisławski hołdował zasadzie, że wszystko, czego aktor potrzebuje, jest w nim, a dokładniej w jego świadomości. W ramach systemu Stanisławskiego aktor powinien przede wszystkim ćwiczyć pamięć – rozumianą nie jako magazyn przechowywania wspomnień, ale raczej jako umiejętność ich odtwarzania i wprowadzania się w stany, emocje i odczucia związane z danymi wydarzeniami. Według tej metody praca nad rolą powinna polegać głównie na zrozumieniu postaci, w którą aktor się wciela. W tym celu aktor (wraz z reżyserem, który jest dla aktora „zewnątrznym okiem”) powinien przygotować życiorys wymyślanego człowieka (postaci), stworzyć w swojej świadomości jego personę, wymyślić jego cechy, rytuały, zwyczaje, emocje, sfabrykować jego wspomnienia, a następnie przenieść jego cechy na siebie, korzystając z własnych wspomnień. Słowem – aktor musi wewnątrz siebie powołać nowe życie, a następnie uzewnętrznić je za pomocą gestów, ruchów i zachowań. Dla Stanisławskiego ważny był przede wszystkim ciągły rozwój aktora; którego praca nie kończyła się wraz z końcem przedstawienia – była raczej rodzajem misji, którą należy kontynuować po zapadnięciu kurtyny.

Metoda Stelli Adler

Główna myśl techniki: *Działaj!*

Stella Adler uważała, że ważniejsze od emocji i pamięci emocjonalnej są akcja i działanie, a postać wyraża się przez fizyczność i obecność. Podejście Adler do aktorstwa opierało się

na aspektach bardzo praktycznych – uważała, że sceniczne działanie aktora powinno opierać się na czasownikach aktywnych. Dla przykładu – nie można fizycznie wyrazić „zastanawiania się”, „wspominania” czy „rozczarowania”, ale można „westchnąć”, „przewrócić oczami” lub „ściągnąć kąciuki ust”. Takie wskazówki pomagają aktorowi wyrazić intencje bohatera poprzez akcję, która według Adler była priorytetem. Zwykle ona mawiała, że „to nie słowa czynią występ”. Autorska technika Stelli Adler stawia na operowanie przez aktora uzasadnieniami, czyli motywacjami swoich działań. To, co aktor wybiera jako uzasadnienie, może mu pomóc w określeniu działań i doświadczeń kreowanej postaci. Funkcjonują uzasadnienia natychmiastowe i wewnętrzne – te pierwsze dają bezpośrednią przyczynę akcji, a te drugie pobudzają do działania. Aktorom zwykle trudno jest odgrywać sceny w całości, więc w technice zaproponowanej przez Adler sceny dzieli się na mniejsze części składowe, wyróżniając początek, środek i koniec, każdej przypisując odpowiednie motywacje i działania. W przeciwieństwie do Strasberga Adler proponowała aktorom gimnastykę umysłu i używanie wyobraźni zamiast korzystania z prywatnych przeżyć. Jednym z ćwiczeń tej metody jest „podróżowanie”. Aktor ma wyobrażać sobie, że pokonuje jakąś drogę, w trakcie której opisuje i reaguje na wszystko, co podpowiada mu wyobraźnia – dziury w drodze, pogodę, innych przechodniów. Później w ten sam sposób ma pracować z tekstem, kiedy traktuje scenariusz jako podstawę, na której nadbudowuje wiele elementów potrzebnych do stworzenia zapadającej w pamięć roli.

Metoda Meisnera

Główna myśl techniki: *Skup się na partnerze, a nie na sobie!*

Stanford Meisner twierdził, że metoda Stanisałwskiego jest zbyt egocentryczna i każe aktorom – i tak już często zapatrzonym w siebie – skupiać uwagę wyłącznie na sobie. Jego zdaniem kreowane w ten sposób role były oderwane od zewnętrznych okoliczności i bodźców. Dlatego jedno z podstawowych założeń metody Meisnera to słuchanie scenicznego partnera i skupienie swojej uwagi na nim, a nie na sobie. Pomagać w tym mają ćwiczenia, na przykład „powtarzanie”, kiedy dwoje aktorów stoi naprzeciwko siebie i powtarza jedno, to samo hasło, opierając się na bacznej obserwacji towarzysza i otoczenia; lub ćwiczenie „niezależnej czynności”, gdzie aktor musi wykonywać specyficzną czynność, na przykład tańczyć lub układać puzzle, jednocześnie prowadząc dialog z partnerem i skupiając się na nim. Meisner twierdził, że aktorstwo to prawdziwe reakcje na nieprawdziwe okoliczności. Dopiero po odbyciu podstaw szkolenia aktor przystępuje do fazy monologów – wtedy zaczyna się tworzenie postaci. Wykonawca odpowiada na szereg pytań, które mają

połączyć go z kreowanym bohaterem. Kluczowe jest improwizacyjne, instynktowne podejście, które Meisner stawiał ponad to intelektualne, charakterystyczne chociażby dla metody Strasberga. Aktor ma wiedzieć, po co jest na scenie, jak również, kiedy powinien użyć intelektu, a kiedy poddać się chwili i reakcji na otoczenie.

Metoda Strasberga

Główna myśl techniki: *Odczuwaj!*

Lee Strasberg opracował swoją technikę, bezpośrednio inspirując się naukami Stanisławskiego. Według Metody Lee Strasberga aktor ma dosłownie „stać się” odgrywaną postacią. By tego dokonać, powinien nieustannie rozwijać i ćwiczyć swoją pamięć emocjonalną i zmysłową. Jest to żmudny proces, ale tylko w ten sposób, według Strasberga, można osiągnąć realizm. Przykładowo: aktor odgrywający scenę, w której umiera matka jego bohatera, powinien odnaleźć w swoim życiorysie możliwie najbardziej podobną sytuację, przywołać występujące wtedy wspomnienia i przeżyć je na nowo. Przeżyć – to kluczowe słowo, bowiem Strasberg uważał, że gesty i zachowanie na scenie są jedynie dodatkiem dla przepływu myśli i emocji. Liczy się autentyczne odczuwanie, które mimowolnie przejawia się w postawie, mimice i twarzy aktora. Dlatego właśnie pozwalał on aktorom dodawać słowa do tekstu scenariusza, improwizować, szukać własnego sposobu na przedstawienie sceny. Nic więc dziwnego, że Marlon Brando mówił o tej technice: „Nazwijcie to metodą, aktorstwem sztuką – to bolesne, chwalebne współodczuwanie, które integruje nas wszystkich w tym samym miejscu i czasie.”⁴

Ja, tak jak Jane Fonda czy James Dean postawiłam na Metodę Lee Strasberga, bo chciałam świadomie pracować ze swoimi zmysłami i emocjami. Dzięki wyjazdowi do Lee Strasberg Institute, zwanym także Actor’s Studio, udało mi się poczuć na nowo miłość do aktorstwa i znaleźć na siebie metodę, czyli swój własny sposób na rolę i podejście do pracy. „Małemu Księżciu” podróż pozwoliła na sprawdzenie kim jest i jaki jest. U mnie było podobnie. Podróż była dla mnie spotkaniem z fantastycznymi ludźmi. Miałam w Stanach wykłady z kilkunastoma różnymi nauczycielami. Jednak spotkania z kilkoma z nich miały największy wpływ na moje aktorstwo i te szerzej tu opisuję. Dzięki nim poznałam praktyczny sposób na swój rozwój zawodowy i świadome korzystanie z METODY, bo tak

⁴ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 10.

po prostu zwykle się o niej mówi. Moja edukacyjna podróż do Nowego Jorku zaowocowała większą samoświadomością i przede wszystkim ukształtowała mnie na kolejne lata – zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym.

Po powrocie ze Stanów, miałam okazję od razu wrócić do pracy zawodowej i wypróbować moje doświadczenia w praktyce. I właśnie *pierwszym celem tej pracy jest pokazanie mojego sposobu wykorzystania metody Lee Strasberga w pracy nad dwiema zupełnie innymi postaciami, w dwóch różniących się od siebie spektaklach*. Choć są to kompletnie różne od siebie inscenizacje, to by uzyskać wysoki diapazon emocji, w obu przypadkach niezbędne było analityczne przygotowanie roli, jak również odnalezienie w sobie dzięki ćwiczeniom z METODY odpowiednich emocji.

Drugim celem jest pokazanie, że Metoda Lee Strasberga jest uniwersalna. Może być stosowana w pracy nad właściwie każdym materiałem scenicznym. Właśnie na potrzeby pokazania uniwersalności METODY i tego, że pewne ćwiczenia, które są jej elementem, można wykorzystywać do przygotowania różnych ról, wybrałam do analizy postaci: Christiny z „Honeymoon” Gabriela Barylli’ego i Alicji z „Z twarzą przy ścianie” Anny Bednarskiej. Są to kompletnie inne sztuki, w których zagrałam zupełnie różne od siebie postaci. Co więcej te spektakle zakładają odmienne formy grania. „Z twarzą przy ścianie” jest bardziej formalne – krótkie dynamiczne sceny, „cięte na ostro”, szybkie przeskokki z ekstremalnymi emocjami. Natomiast w „Honeymoon” przeprowadzenie zmian emocji postaci w sztuce jest mniej sinusoidalne, a bardziej linearne.

Interesujący jest też fakt, że kompletnie inny jest przebieg emocjonalny granych przeze mnie postaci w obu sztukach. W „Honeymoon” Christina na początku wydaje się być osobą silną i poukładaną, a na końcu daje się poznać jako zakochana nastolatka, która jest wulkanem pozytywnych emocji. Natomiast w „Z twarzą przy ścianie” widzimy wręcz odwrotną emocjonalność postaci. Alicja od zabawnej, dziecinniej, marzycielki przechodzi drogę do konkretnej, stawiającej swoje warunki kobiety.

Utrzymuj serce gorące
i zimną głowę.
- Joseph Jefferson

ROZDZIAŁ 2 Najważniejsze elementy Metody Lee Strasberga

Moje spotkanie z METODĄ miało miejsce w Nowym Jorku, gdzie w małej szkole niedaleko Union Square uczęszczałam na zajęcia aktorskie, by poznać sposób pracy nad rolą, który stosują aktorzy światowego formatu. Zależało mi też na tym, by odkryć na nowo samą siebie, zweryfikować swoje umiejętności i dotychczasowe doświadczenia.

Miałam tam kilkunastu nauczycieli, z którymi na zajęciach zgłębiałam krok po kroku różne aspekty METODY. Próbowałam na własnej skórze, jak działa ten sposób pracy nad rolą, ale również robiłam skrupulatne notatki, które są w dużej mierze inspiracją do tej pracy. Przyznam szczerze, że nigdy wcześniej, ani też później nie byłam tak pilnym uczniem, który chciał wszystko zapamiętać i uwiecznić na kartach swojego notatnika.

Największy wpływ na mnie i moje zrozumienie METODY podczas pobytu w Lee Strasberg Institute mieli Lola Cohen i Geoffrey Horne.



Lola Cohen, Geoffrey Horne - strona internetowa Lee Strasberg Institute

Lola Cohen

Trenowała aktorstwo z Lee Strasbergiem w ciągu ostatnich pięciu lat jego życia i przez 31 lat uczyła Method Acting w Lee Strasberg Theatre and Film Institute w Nowym Jorku i Los Angeles oraz na prywatnych zajęciach. Lola jest członkiem wydziału Strasberg School of the Arts NYU Tisch School of the Arts. Po śmierci Strasberga Lola kontynuowała swój trening z aktorką/nauczycielką Method Kim Stanley i uznanym reżyserem Jose Quintero. Podczas swojej kariery teatralnej wyszkoliła i wyreżyserowała wielu znakomitych aktorów.

Geoffrey Horne

Studiował u Lee Strasberga przez wiele lat, zaczął w 1954 roku i następnie został członkiem Actors Studio w 1956 roku. W tym roku miał też miejsce jego debiut na Broadwayu. W filmie zadebiutował w *Moście na rzece Kwai*. Wykłada Method Acting w Instytucie Teatru i Filmu im. Lee Strasberga od 1978 roku.⁵

Istotne było też dla mnie spotkanie z wdową po zmarłym Lee - Anną Strasberg, podczas którego studenci szkoły mogli dowiedzieć się więcej na temat METODY i jej praktycznego stosowania. To w dużej mierze pomogło mi uporządkować zdobytą wiedzę na temat METODY.

Zanim jednak przejdę do opisów poszczególnych ćwiczeń, będących elementem treningu aktorskiego według METODY, chcę zwrócić uwagę na najbardziej istotne, ale też podstawowe cele tego sposobu pracy nad sobą i rolą, bo tak najłatwiej krok po kroku zrozumieć jej główne założenia.

1. ROZLUŻNIENIE I RELAKSACJA

Pierwszym celem METODY jest usunięcie napięcia mięśniowego, które uniemożliwia uwolnienie instrumentu aktora, jakim jest jego ciało, dlatego pracę nad rolą i w ogóle próby do spektaklu powinniśmy rozpoczynać od ćwiczeń rozluźniających i relaksacji. Jak pisze w swojej książce Lola Cohen „Aby przygotować się do roli, zarówno podczas zajęć, jak i w pracy na scenie, konieczne jest wykonanie ćwiczeń rozluźniających. Strasberg nazywał relaks i koncentrację „dwoma stronami aktorskiej monety”. Uważał, że aktorzy muszą rozluźnić ciało, aby móc się skoncentrować i kontrolować umysł.”⁶ Wypróbowałam to na własnym organizmie. Jestem osobą zabieganą i by móc pracować nad sobą, nad rolą, czy

⁵ Strona internetowa Lee Strasberg Institute <https://strasberg.edu/new-york-theatre-film-school/about/faculty/>

⁶ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 19.

przygotowywać się do castingu, muszę mieć czas i możliwość wyłączenia myśli od codziennych zadań i skupienia się na tym co jest „tu u teraz”. Ćwiczenia rozluźniające zaprezentowane w METODZIE i opisane dokładnie i obrazowo w książce Loli Cohen mają na celu nie tylko pozbycie się napięć, ale też zauważenie i wyeliminowanie ewentualnych przyruchów, czy bardzo charakterystycznych naszych zachowań, które nie pozwalają nam „odejść od siebie i wejść w postać”. Mówiąc metaforycznie, by móc stworzyć postać, musimy mieć czyste płótno i dopiero na nim świadomie namalować postać korzystając ze swojej fizyczności, ale też emocjonalności.

Ważne jest też to, by ćwiczenia relaksacyjne wykonywać nie spiesząc się. WOLNO – to słowo klucz do rozluźnienia ciała. Moim ulubionym elementem rozluźniania, który stosuję zarówno w pracy zawodowej, jak i na co dzień – jest relaksacja odcinka szyjnego, ponieważ u mnie w karku gromadzą się napięcia. Przy regularnym i intensywnym skanowaniu własnego ciała według wskazówek z METODY, można poczuć każdą jego część. Przykładowo u mnie przy rozluźnianiu karku, kiedy ekstremalnie wolno kręcę głową wykonując duże obroty wokół jej własnej osi, czuję stopniowe luzowanie, jakby napięcie jedno po drugim „pękało”. To daje przyjemne poczucie lekkości i pożądaną luz.

Warto też wiedzieć, że jeśli podczas rozluźniania napotka się gdzieś napięcie w ciele, można się go pozbyć, wydobywając z siebie konkretne i świadome dźwięki wyrzucania tej ograniczającej energii – chodzi o takie „HA!” połączone z ruchem rozluźniającym ciało. Ruch połączony ze zdecydowanym „HA!” w naturalny sposób pomaga odnaleźć ewentualne napięcia czy frustracje i je skutecznie wyeliminować. To proste ćwiczenie jest przygotowaniem i rodzajem wstępu do pracy z METODĄ, i w ogóle do pracy nad rolą. To świadome rozluźnianie na zawołanie jest wręcz kluczowe, by zauważyć wszystkie ewentualne ograniczające nas maniere, które pozwalają grać jedynie samym siebie.

2. KONCENTRACJA

Rozluźnienie i likwidacja napięć w ciele niewątpliwie wspiera u aktora koncentrację, która „jest bardzo ważna w każdej dziedzinie sztuki, a zwłaszcza w teatrze. Koncentracja jest jakością, która pozwala nam kierować wszystkimi naszymi intelektualnymi i duchowymi siłami w kierunku jednego określonego celu.”⁷ Koncentracji na tzw. „tu i teraz” aktor musi się nauczyć, bo jest to niezbędne, by „robić swoje” na scenie, kiedy w kulisach, a czasem na widowni toczy się „równoległy spektakl”, który może wybić aktora z rytmu.

⁷ Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 9.

Koncentracja pozwala trzymać w ryzach myśli i emocje, a w scenie używać tylko tych, które są nam w danym momencie potrzebne. Jak pisze Bolesławski „w sztuce teatru niezbędny jest specjalny rodzaj koncentracji.”⁸ Przedmiotem koncentracji aktora nie jest do końca coś namacalnego. Jest to odmienne od innych zawodów – np. architekt pracuje nad planami i koncentruje się na ich kreśleniu, malarz tworzy obraz przelewając swoją artystyczną wizję na płótno. A co jest przedmiotem koncentracji aktora, kiedy zaczyna pracę nad rolą, kiedy ją dopiero tworzy „poszukiwawczo”? Tu z odpowiedzią przychodzi Bolesławski, który twierdzi, z czym się w pełni zgadzam, że działać w sztuce aktorskiej, to umieć koncentrować się na czymś materialnie nieuchwytnym (nienamacalnym). Potrzeba duchowej koncentracji na emocjach, które nie istnieją, ale są wyobrażone. Dlatego zarówno Bolesławski, ale też później Strasberg uważał, że bazą do pracy nad emocjami jest pięć naszych zmysłów: węch, słuch, wzrok, dotyk i smak. Trzeba nauczyć się koncentrować na swoich zmysłach. Do tego właśnie służą ćwiczenia zawarte w METODZIE. Aktor powinien koncentrować się duchowo, stwarzać skomplikowane uczucia i emocje, panować nad swoimi zmysłami. Jak pisze Ryszard Bolesławski: „Tego musisz się nauczyć ciężką, codzienną pracą i mozolnymi ćwiczeniami.”⁹

3. PAMIĘĆ ZMYSŁOWA

Dzięki METODZIE aktor rozwija koncentrację poprzez ćwiczenia pamięci zmysłowej. W realizacji ćwiczeń wykorzystuje zmysły do wyszukiwania przedmiotów i doświadczeń ze swojego życia. METODA Lee Strasberga opiera się na emocjach, na tym co czujemy. Schemat działania jest dość prosty. Otaczającą nas rzeczywistość odbieramy przez zmysły – węch, słuch, dotyk, wzrok, smak, które następnie dostarczają nam różnych emocji, właśnie na ich rozwoju skupia się METODA. Początkujący aktor wykonuje z METODY podstawowe ćwiczenia pamięci zmysłowej. Przykładowo bada najpierw prawdziwy obiekt, taki jak kubek kawy, za pomocą wszystkich pięciu zmysłów, a następnie odkłada obiekt i próbuje zapamiętać doznania zmysłowe związane z tym przedmiotem, czyli jak np. wyglądał kubek, jak pachniała i smakowała kawa itp. (wykonywanie tego ćwiczenia z napojem śniadaniowym opisuję szczegółowo w kolejnym rozdziale) Rozbudza też inne zmysły za pomocą różnych dedykowanych ćwiczeń np. ćwiczenie ze światłem słonecznym, ćwiczenie z dźwiękiem, ćwiczenie z ostrym bólem, upojenie alkoholowe. Natomiast doświadczony aktor pracuje już nie tylko nad wyobraźnią, ale też nad emocjami, sprawdza

⁸ Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 10.

⁹ Tamże, s. 14.

co jakie u niego emocje powoduje, uczy się je zapamiętywać, ćwiczy pamięć umysłu. Pomagają mu w tym zaawansowane ćwiczenia pamięci zmysłowej takie jak ćwiczenie dotyczące miejsca np. oprowadzanie po domu rodzinnym, czy ćwiczenie z przedmiotem osobistym. W końcu zaawansowany aktor może połączyć kilka ćwiczeń pamięci zmysłowej jednocześnie. Te ćwiczenia z pamięcią sensoryczną nie tylko pomagają aktorom METODY uwierzyć w okoliczności sceny, nad którą pracują, ale także rozwijają ich koncentrację, która jest bardzo istotna w całym procesie twórczym. Warto pamiętać, że by móc rozbudzać swoje emocje i wejść w nie, najpierw trzeba uwolnić się od zewnętrznych dystraktorów i skupić na ćwiczeniu.

4. PAMIĘĆ EMOCJONALNA

Oprócz pamięci zmysłowej, dla aktora istotny jest rozwój pamięci emocjonalnej. Doświadczeni aktorzy uczą się korzystać z pamięci zmysłowej w bardziej zaawansowany sposób. Mówiąc krótko, chodzi o to, by móc swobodnie przywoływać emocjonalne doświadczenia z przeszłości. Zamiast próbować zapamiętać lub wywołać emocję, aktor za pomocą zmysłów, może odtworzyć okoliczności tego doświadczenia. Na przykład aktor używa pamięci zmysłowej, aby przywrócić w swej pamięci miejsce, w którym był w wyobrażonym momencie, jaki czuł wtedy zapach, jakie dźwięki słyszał itp. W konsekwencji to pozwala aktorowi uniknąć „grania emocji”, ponieważ dzięki detalicznym wspomnieniom opartym na zmysłach, emocje pojawiają się u niego same. Przy odrobinie praktyki, doświadczony aktor pracujący z METODĄ może w kilka sekund wyzwolić właściwą emocję dla swojej postaci, uwalniając ją po prostu przez zapamiętany pojedynczy zapach lub dźwięk.

5. CHARAKTERYSTYCZNOŚĆ

Lee Strasberg opracował także kilka ćwiczeń, które pomagają aktorom tworzyć wiarygodne i nietuzinkowe postaci na scenie. Najbardziej znanym jest ćwiczenie na zwierzętach, w którym uczeń METODY obserwuje zwierzę, a następnie próbuje stworzyć doświadczenie bycia tym zwierzęciem za pomocą pięciu zmysłów. „Na zajęciach i podczas wykładów Strasberg podkreślał, że stosowanie „ćwiczenia zwierzęcego” pomaga aktorowi myśleć, mówić, poruszać się i czuć bardziej naturalnie.¹⁰ Chodzi o to, by podczas pracy nad konkretną rolą wybierać i wyizolować główne cechy zwierzęcia lub jego zachowania, które

¹⁰ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 194.

pasują do kreowanej postaci lub najlepiej oddają jej naturę. To może pomóc szybciej złapać pewną charakterystyczność odgrywanej postaci – jej sposób chodzenia, mówienia, zachowywania się. Przy odrobinie praktyki aktor może wybrać niektóre atrybuty zwierzęcia i włączyć je do roli, którą odgrywa. Ten element i te ćwiczenia były dla mnie intrygujące, kiedy pracowałam nad nimi w Stanach. Byłam bardzo ciekawa, jak w praktyce wygląda szukanie charakterystyczności w postaci. Dlatego też na zajęciach, choć większość studentów na potrzeby realizacji ćwiczenia wybrała kotki czy pieski, mój wybór padł na krowę. Leżałam sobie podczas lekcji przez kilka tygodni, przeżuwałam wirtualną trawę, niespiesznie przewracałam się z boku na bok i zgłębiałam życie wewnętrzne krowy. Choć zadanie mogłoby się wydawać śmieszne, to nie ukrywam, że bardzo mi pomogło znaleźć w sobie zupełnie inną motorykę, taką spowolnioną, która była mi potrzebna do postaci, nad którą wtedy pracowałam. Co ciekawe później do pracy nad rolą Alicji w „Z twarzą przy ścianie” wybrałam do poszukiwania postaci właśnie „kotka”, o czym więcej w dalszej części pracy.

6. PRACA SCENICZNA

Strasberg prowadził także aktorów w ich pracy na ciałem lub grze na scenie. By zgłębić wiedzę na temat granej postaci, w ramach METODY aktorzy używają listy pytań, odnoszących się do roli typu: Kim jestem? Gdzie ja jestem? itp. (Więcej na ten temat w kolejnych rozdziałach.) Dzięki temu są w stanie lepiej przeanalizować i poznać graną przez siebie postać.

Ta metoda aktorska zachęca również do stosowania improwizacji i substytucji (od. łac. substituere - zastąpić), aby przygotowywana scena była dla aktora bardziej realistyczna i by mógł łatwiej wyzwolić swoje emocje. Polega to na tym, że na przykład aktor wyobraża sobie dobrego przyjaciela na scenie zamiast swojego partnera, jeśli ma problem ze zbudowaniem z nim bliskiej relacji, która wynika z tekstu sztuki.

Warto zwrócić uwagę na to, że aktorzy stosujący METODĘ używają w swoim rozwoju również wielu technik aktorskich opracowanych przez Stanisławskiego, które stanowią podwaliny METODY. Uczą się na przykład, jak szukać postaci w scenie, jak określić jej cel działania, ale też jak podzielić scenę na rytmy i czasowniki akcji.

To moim zdaniem najważniejsze, opisane w skrótowy sposób, elementy METODY. Pokazują główne założenia i cele tej techniki aktorskiej. Jednak by ją faktycznie poznać, niezbędne jest jej praktyczne stosowanie. (Zarówno wypróbowanie na sobie ćwiczeń, jak i wykorzystanie ich w pracy nad konkretną rolą) Lee Strasberg opracował wiele ćwiczeń, aby

pomóc aktorowi w opanowaniu jego niedoskonałości oraz stworzył narzędzia wspierające emocjonalny rozwój aktora i drogę do kreowania przez niego autentycznych postaci. Muszę przyznać, że Lola Cohen, bardzo szczegółowo opisuje proces zgłębiania pracy z METODĄ w swojej książce. Zawiera ona wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń, które przy regularnym praktykowaniu pomagają aktorowi trenować jego własne emocje i nauczyć się ich używać w sposób świadomy. Uważam, że trafne jest porównanie ciała aktora do instrumentu muzycznego. Tak, jak muzyk musi nauczyć się gry na instrumencie ćwicząc gamy, grając na początku prostsze utwory, potem coraz bardziej skomplikowane, by w końcu móc pięknie, emocjonalnie, bez potknięć i fałszywych nut grać koncerty fortepianowe, tak aktor, którego ciało jest „instrumentem” powinien regularnie trenować swoje umiejętności, by móc świadomie przekazywać, przygotowane wcześniej podczas prób, prawdziwe emocje na scenie czy przed kamerą.

Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy,
ponieważ wiedza jest ograniczona.
Albert Einstein

ROZDZIAŁ 3 Ćwiczenia z Metody jako podstawa do pracy nad wybranymi rolami

Kiedy „Mały Książę (wyruszył w swą podróż) znalazł się w okolicy asteroid numer 325, 326, 327, 328, 329 i 330, więc zaczął je odwiedzać, aby (...) czegoś się nauczyć.”¹¹ Właściwie każdą planetę zamieszkiwał ktoś inny i czego innego Mały Książę od tej osoby się nauczył. Na tym kończy się paralelność mojej podróży z podróżą Małego Księcia, ponieważ mieszkańcy „planet”, które ja zwiedziłam w mojej podróży nie symbolizują niedoskonałości dorosłych, a coś zupełnie przeciwnego. „Planety z mojej podróży” zamieszkałe są przez fachowców, którzy na co dzień obcują z METODĄ Lee Strasberga i z którymi miałam okazję spotkać się podczas zajęć w Lee Strasberg Institute. Każdy z nich podczas zajęć poruszał inne aspekty METODY, jak również pokazywał różne sposoby pracy z wykorzystaniem tej techniki aktorskiej, jednak **Lola Cohen i Geoffrey Horne** i ich wykłady zapadły mi najbardziej w pamięci. W czasie ich zajęć otrzymałam bardzo dużą dawkę praktyki, którą mogłam potem zastosować w mojej pracy aktorskiej oraz dydaktycznej. Natomiast „wisienką na torcie” mojej podróży do Stanów było spotkanie z **Anną Strasberg** (żoną Lee Strasberga). Wdowa po Strasbergu podążając za jego naukami, podczas spotkania ze studentami takimi jak ja, wielokrotnie namawiała nas do ciągłego rozwoju swojej osobowości i pracy nad doskonaleniem techniki i rzemiosła scenicznego, bo przecież dla aktora ważne są „Talent i technika. Wykształcenie aktora składa się z trzech elementów. Pierwszy to trening jego ciała, całego urządzenia fizycznego, każdego mięśnia i ścięgna.”¹² W tę część wchodzić ćwiczenia z emisji głosu, dykcja, śpiew, ćwiczenia ruchowe. „Drugim stopniem edukacji jest warstwa intelektualna i kulturalna.”¹³ Łatwiej pracuje się z aktorem wykształconym i odczytanym, mającym pojęcie na temat sztuki, dlatego niezmiernie istotny jest dla aktora trening intelektualny, który może go ukształtować i rozszerzyć jego wachlarz możliwości i umiejętności. „Trzeci element szkolenia, jest treningiem duszy – jeden z najistotniejszych elementów akcji dramatycznej.”¹⁴ Zgodnie z tym, co pisze Bolesławski aktor musi mieć rozwiniętą duszę, gotową do działania. „Niestety, nabywa się tych umiejętności poprzez długą i ciężką pracę, przy olbrzymim nakładzie

¹¹ Antoine de Saint Exupery, *Mały Książę*, dz. cyt., s. 26.

¹² Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 15.

¹³ Tamże, s. 16.

¹⁴ Tamże, s. 17.

czasowym oraz poprzez eksperymentowanie na różnych elementach. Praca nad tym polega na rozwoju takich rzeczy jak: zupełne panowanie nad wszystkimi pięcioma zmysłami w różnych wyobrażonych sytuacjach; rozwijanie pamięci emocjonalnej, pamięci inspiracyjnej lub penetracyjnej, pamięci wyobraźni i pamięci wizualnej.”¹⁵ I tu z pomocą aktorowi przychodzi METODA, która jest jednym ze sposobów treningu aktorskiego. Kompendium wiedzy na temat ćwiczeń, które warto regularnie robić, by nie tylko ciało, ale też emocje i duszę mieć w formie. Trzeba ćwiczyć umysł, ciało i zmysły, by móc wykreować wiarygodną postać na scenie. „Strasberg mówił swoim uczniom, że prawda nie jest stanem, który można osiągnąć w drodze dyskusji lub na podstawie opisu wykładowcy czy reżysera.”¹⁶

Aktor zanim przeistoczy się w postać sceniczną, powinien zrozumieć własną psychikę oraz poznać własne zmysły i sprawdzić, jak one reagują. Ważne by doświadczać życie i otaczający nas świat za pomocą pięciu zmysłów: wzroku, węchu, słuchu, dotyku i smaku. „Przywołując i przeżywając doznania zmysłowe podczas przygotowań do roli, aktor może tchnąć życie – własne i to wyobrażone przez autora – w kreowane postaci”.¹⁷ Każde z przedstawionych w tej pracy ćwiczeń jest katalizatorem odkrywania różnych stron własnej osobowości, a także sposobem na zapoczątkowanie nowych i oryginalnych pomysłów, które ostatecznie powinny doprowadzić do myślenia i postępowania jak postać sceniczna. Proces ten rozpoczyna się wewnątrz wspomnienia. Aktor celowo pobudza się z użyciem wszystkich pięciu zmysłów. To z kolei powoduje wstrząs podświadomością i wypychanie bodźców na światło dzienne. Osobiste wspomnienia zostają wywołane przez ćwiczenia, podczas których odkrywa się wydarzenia z przeszłości, co więcej miejsca i ludzie z własnego życia rozpalają kreatywność, oferując nieograniczoną gamę uczuć, zachowań i gestów niezbędnych dla przygotowywanej postaci. I tu przydaje się inteligencja aktora, ponieważ za każdym razem „aktor musi wybierać te ćwiczenia, które nadają intensywność uczuciom potrzebnym na scenie, wykorzystywać myślenie intuicyjne. Wykorzystywanie inteligencji emocjonalnej sprawia, że łatwiej uwierzyć w to co robisz.”¹⁸

Uważam, że w stosowaniu METODY w praktyce ważne jest nie tylko poznanie jej głównych założeń i ćwiczeń, ale także zrozumienie jej dzięki osobom, które jej uczą. To

¹⁵ Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 18.

¹⁶ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 45.

¹⁷ Tamże, s. 18.

¹⁸ Tamże, s. 19.

właśnie osobista interpretacja metody, wzbogacenie jej o przykłady z własnej praktyki aktorskiej czy dydaktycznej, a także interakcja z kolejnymi adeptami poznającymi METODĘ daje szansę na jej pełny odbiór. Dlatego uznałam, że lepszym rozwiązaniem w mojej pracy będzie pokazanie właśnie różnych punktów widzenia na METODĘ i jej szczegóły przez różne osoby, z którymi się spotkałam w trakcie mojej podróży, a nie tylko mechaniczne przejście przez zestaw ćwiczeń stosowanych najczęściej w METODZIE.

Główne założenia METODY opisałam w poprzednim rozdziale. By je zgłębić i zrozumieć potrzebny jest pedagog pracujący z METODĄ, który w swojej pracy dydaktycznej dodaje właśnie coś od siebie. Wybór odpowiednich ćwiczeń, ich interpretacja, sposób realizacji jest bardzo ważny dla aktora, ale jestem przekonana, że sposób przekazywania informacji na temat METODY przez pedagoga jest kluczowy. Ważnym elementem zrozumienia jakiegokolwiek metody jest nauczyciel, który w praktyce zapoznaje początkujących aktorów z danym sposobem pracy nad rolą.

W związku z tym postanowiłam pokazać interpretację METODY przez dwóch wykładowców pracujących z nią od lat, którzy mieli na mnie największy wpływ podczas mojej aktorskiej podróży. Zdecydowałam się nie łączyć ich wykładów, by nie skupiać się wyłącznie na poszczególnych ćwiczeniach, ale pokazać ich sposób pracy nad ćwiczeniami z METODY.

3.1 ANALIZA, ZMYŚLY, EMOCJE - LOLA COHEN

Na pierwszej planecie na mapie mojej podróży jest Lola Cohen, która na zajęciach dała nam możliwość sprawdzenia na sobie efektów METODY. Dzięki temu mogłam się przekonać o skuteczności tego sposobu pracy. Jedną z takich sytuacji była praca nad wybraną dla nas przez nauczyciela sceną. W ramach zajęć otrzymałam do przygotowania, wraz z partnerem, scenę z opowiadania Ernesta Hemingwaya: „Wzgórza jak białe słońce”. Znałam dobrze ten tekst, bo miałam okazję wcześniej przygotowywać go jako etiudę studencką na zajęciach filmowych na studiach w Łodzi. Powstało wtedy wiele filmowych interpretacji tego opowiadania – lepszych lub gorszych, bardziej lub mniej atrakcyjnych wizualnie. Niektóre były nagrywane w teatrze, inne w plenerze. Generalnie był to ten sam tekst, a sposób jego interpretacji i realizacji wynikał głównie z miejsca, w którym grana była dana scena, jak również wizji reżysera i operatora. Pracowaliśmy nad tym w grupach międzywydziałowych – wspólnie osoby z wydziału aktorskiego, operatorskiego i reżyserii.

Tymczasem w Lee Strasberg Institute zadanie było takie, by w realizowanej scenie, po jej merytorycznej analizie, wyjść od zmysłów budzących emocje, a nie od miejsca akcji. W opowiadaniu Hemingwaya istotnym elementem jest to, że jego akcja dzieje się w upalny dzień. I na tym skupiłam się podczas przygotowania do prezentacji sceny. Pomocne okazało się tu „ćwiczenie ze światłem słonecznym”. Poszłam tu jednak o krok dalej. Moja obserwacja nie dotyczyła przyjemności bycia na słońcu, ale odczuciu zmęczenia słońcem. Szukałam osobistych wspomnień, kiedy musiałam podróżować w upale, badałam jak się wtedy czułam, czy dodawało mi to energii, czy męczyło.

Analiza okazała się bardzo przydatna, ponieważ kiedy prezentowałam z partnerem scenę na zajęciach w teatrze szkolnym na Union Square, to okazało się, że główny wpływ na naszą rozmowę na scenie miała wysoka temperatura. Moje ciało zapamiętało odczucia, nad którymi pracowałam wcześniej i jak wyobrażałam sobie okoliczności opisane w opowiadaniu. Poczułam ogarniający mnie upał, tak intensywny, że wnet się spociłam, choć w sali było chłodno. Co więcej nie tylko moje ciało pokryło się potem, ale dopadło mnie też zmęczenie wynikające z wyimaginowanego intensywnego słońca, co miało bezpośredni wpływ na mój sposób mówienia i poruszania się w scenie. To pomogło zarówno mnie, jak i partnerowi wejść w naturalny sposób w role bohaterów opowiadania.

Było to dla mnie przyjemne i wręcz mistyczne doznanie. Udało się naturalnie uruchomić emocje i złapać prawdę w scenie. Takie przygotowanie do sceny pomogło nam:

- *nie grać emocji*

To praktyczne zadanie potwierdziło, że warto w scenie szukać przeszkód, zmian, ograniczeń, by potem móc jako postać się z tym zmierzyć. W opowiadaniu Hemingwaya było bardzo mało tekstu dla obu występujących – tak naprawdę najbardziej interesujące było to, czego nie mówiliśmy, a o czym myśleliśmy. Padło mało słów ze sceny, ale to nie było problemem, bo tak naprawdę nie miała znaczenia ilość tekstu, tylko wypełnienie sceny emocjami i dodanie swojej wrażliwości do powierzonej roli.

- *nie grać nastroju*

Nie trzeba też grać nastroju, bo wcześniejsza analiza i poczucie danej sytuacji, a następnie włączenie zmysłów może pomóc uniknąć tego „grzechu aktorskiego”. W zamian za to było w scenie miejsce na bycie kreatywnym i spontanicznym. Warto tu podkreślić, że by uzyskać właściwą temperaturę i prawdę w scenie, nie wystarczy fizyczne przygotowanie aktora. Konieczna jest również merytoryczna analiza sceny, która jest pierwszym etapem pracy. Dopiero potem przychodzi czas na „trening duszy”, czyli przygotowanie emocjonalne, w którym mogą pomóc wybrane ćwiczenia z METODY.

ANALIZA POSTACI WEDŁUG METODY:

Praca merytoryczna nad rolą podczas prób stolikowych według METODY jest można powiedzieć „tradycyjna” – nie odbiega w tym zakresie od powszechnie przyjętego sposobu pracy. Zaczynamy od przeczytania sceny lub sztuki na „biało”. Oczywiście na początku, kiedy nie znamy dokładnie sztuki, ani też nie poznaliśmy jeszcze wizji reżysera, czytamy naszą partię bez emocji.

Oczywistą i konieczną rzeczą jest, by aktor przed rozpoczęciem pracy nad wybraną rolą przeprowadził rzetelną i dogłębną analizę granej przez siebie postaci. Konieczne jest na początku pracy nad rolą zadanie sobie podstawowych pytań:

Kto?

Co?

Gdzie?

Kiedy?

Dlaczego? (powód)

Z kim?

Po co? (cel)

Szukamy jak najwięcej szczegółów. Zadajemy pytania i szukamy na nie odpowiedzi.

Interesują nas m.in. wyjaśnienia dotyczące wręcz podstawowych elementów typu:

- czas akcji
- pogoda
- chwila przed – co stało się chwilę przed rozpoczęciem sceny

Trzeba zauważyć, że są to bardzo podstawowe pytania i by wiedzieć więcej o granej postaci warto poszukać bardziej szczegółowych informacji. Można też podczas prób na scenie pokusić się o improwizację, podczas której wymyślamy sytuacje podobne do tych z przygotowywanej sceny. Sprawdzamy, jak prawdopodobnie ludzie zachowują się w danej sytuacji ze sztuki.

Na pewno warto w procesie prób znaleźć odpowiedzi na następujące przykładowe pytania:

- Jaka jest sytuacja? (Określ kontekst sceny)
- Jaka jest pora dnia?
- Co czułaś /czujesz?
- Jaki mam motyw do działania?
- Kim jestem? Jaką postacią?
- Jaki jest mój typ osobowości?
- Co łączy mnie z postacią?
- Co różni mnie od postaci (Poszukaj różnic)
- Jaka jest relacja między mną i inną osobą w scenie?
- Co ja robię? Jaki jest mój cel? (Wierz w to, co robisz)
- Jaka jest twoja motywacja? Jaka jest twoja potrzeba do wypowiedzenia kwestii?
- Co postać mówi poza tekstem w danej scenie?
- Jak jest moja obecność /obecność mojej postaci w scenie?
- Jakie mogą być motywy i konsekwencje mojego działania?
- Jak mogę użyć moich doświadczeń w kreowaniu postaci?
- Jak mogę użyć mojej ekspresji w scenie, by była spójna z postacią?
- Czy jest coś, czego postać nie mówi, ale można zagrać w scenie? (Czytaj między wierszami)
- O czym jest przygotowywana scena?
- Jak mogę czerpać ze swoich emocjonalnych doświadczeń?
- Jaka jest temperatura sceny?
- Co postać robi w scenie?
- Jakie są relacje mojej postaci z innymi?

- Co myśli postać?
- Jakie postać ma emocje?
- Jak się postać zachowuje?
- Jak się postać porusza?
- Co zrobiłaby postać, jeśli sytuacja w scenie nigdy by się nie wydarzyła?

Z mnogości informacji o postaci ze sztuki powinniśmy, wyłuskać te, które z naszego punktu widzenia są istotne. Po prostu przed rozpoczęciem pracy nad rolą, którą gramy, warto wykonać następujące zadania:

- Skupienie się na sytuacji postaci
- Zrozumienie, jakim jest się typem osobowości
- Wybór sposobu zachowania
- Określenie motywów działania postaci
- Znalezienie głównego tematu w scenie
- Zinterpretowanie znaczenia sceny
- Pomyślenie o podobnej (paralelnej) sytuacji z własnego życia

Im więcej pytań zadamy na pierwszym etapie przygotowania roli, tym więcej możemy się dowiedzieć na temat analizowanej postaci. Warto poświęcić wystarczająco dużo czasu na analizę i myślenie o postaci. Dla mnie jest to bardzo cenny czas, kiedy niczym rasowy detektyw odkrywam kolejne ciekawostki z życia postaci, nad którą pracuję, szukam jakichś wskazówek, łączę fakty. Sprawdzam jakie są podobieństwa i jakie różnice między mną, a postacią. Zadaję sporo pytań. „Strasberg często powtarzał, że udzielanie odpowiedzi na tego rodzaju pytania dotyczące postaci jest jak składanie mozaiki lub kolażu, które pomaga stworzyć prawdziwy obraz człowieka.”¹⁹

ĆWICZENIA NAD SOBĄ WEDŁUG METODY

Oprócz pracy analitycznej równolegle powinno się pracować nad sobą i rolą z ćwiczeniami z METODY. Istotne jest, by wybrać te ćwiczenia, które najbardziej mogą nam pomóc w pracy, bo jak mówił Strasberg: „Dokonywanie wyboru jest sztuką i to właśnie wybór ją kształtuje”²⁰. Ćwiczenia mogą być naszą tajną bronią, której użycie warunkuje wybór zachowania postaci w danej scenie. Dla mnie w pracy nad „Honeymoon” i „Z twarzą

¹⁹ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 139.

²⁰ Tamże, s. 27.

przy ścianie” pomocne okazały się ćwiczenia rozluźniające i ćwiczenia rozwijające moją pamięć zmysłową.

ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE, ROZGRZEWKI

W pracy z METODĄ na wszystkich zajęciach w Lee Strasberg Institute pojawiał się wątek rozgrzewki, relaksacji czy gotowości do działania. Jakkolwiek to nazwiemy istotne jest przygotowanie do pracy z METODĄ. Ma to kluczowe znaczenie, ponieważ ćwiczenia są wymagające nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie. Wymagają koncentracji, skupienia i zaangażowania. Tylko wtedy jesteśmy w stanie efektywnie pracować. Potwierdza to też w swojej książce Lola Cohen pisząc, że „W ćwiczeniach Strasberga, będących pokłosiem systemu Stanisławskiego, zwraca się uwagę na relaksację oraz eliminację zgubnych i nieświadomych nawyków. Wymagają one od aktorów zaangażowania wyobraźni i pasji poprzez wykorzystanie zmysłów oraz pamięci emocjonalnej. To właśnie Stanisławski najskuteczniej powiązał zmysły z emocjami, ekspresyjnością i zidentyfikował pułapki mechanicznej mowy.”²¹ Głównym zadaniem METODY jest wywoływanie w aktorze prawdziwych i naturalnych reakcji na fikcyjne okoliczności spektaklu, w którym gra. Ćwiczenia autorstwa Strasberga bardzo szczegółowo opisała w swojej książce o METODZIE Lola Cohen, dlatego nie będę tu ich wszystkich przywoływać, tylko skupię się na tych ćwiczeniach, które poznałam na jej zajęciach i które pomogły mi zaktywizować moją wyobraźnię i rozbudzić emocje, by móc nimi w bardziej kontrolowany sposób zarządzać na scenie.

Podstawą METODY są ćwiczenia rozluźniające, o których szerzej piszę w kolejnym rozdziale. Stanowią one wstęp do wszystkich kolejnych ćwiczeń pamięci zmysłowej. Jak podkreśla Lola Cohen w swojej książce: „wykonuje się je na początku każdego zajęcia i powinno być to praktykowane codziennie.”²² Są one przydatne nie tylko przy pracy nad rolą, ale pomagają też w innych sytuacjach poza scenicznymi np. wtedy, gdy szykujemy się do spotkań służbowych, przed castingiem, ważną rozmową, przed wystąpieniem na scenie, czy w telewizji – za każdym razem, kiedy czujemy, że tracimy koncentrację, ale też, gdy jesteśmy niespokojni lub spięci. Zawsze przed wejściem na scenę lub przed kamerą, zarówno kiedy jako konferansjer prowadzę wydarzenie, czy biorę udział w spektaklu, czy wypowiadam się na jakiś temat czuję pewnego rodzaju podekscytowanie na granicy z lekkim mrowieniem ciała, tak jakby podniecenie łączyło się z lękiem. Świadczy to o pewnej

²¹ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 25.

²² Tamże, s. 33.

gotowości do działania, ale przy większej eskalacji może być ograniczające. Wtedy siadam na krześle w taki sposób, by nie blokować przepływu energii i emocji, stosuję spokojne rozluźnienie karku, szukam napięć w całym ciele i staram się świadomie ich pozbyć. Mogę potwierdzić z własnego doświadczenia, że im częściej stosuje się ćwiczenia rozluźniające, tym szybciej można się rozluźnić.

ĆWICZENIA PAMIĘCI ZMYSŁOWEJ

Odpowiednie przygotowanie do ćwiczeń poprzedzone relaksacją i pobudzeniem zmysłów jest bardzo istotne, bo jak pisze Lola Cohen w swojej książce: „Lee Strasberg powtarzał na zajęciach, że wszystko, co przydarza się postaci, w tym samym momencie przydarza się aktorowi. Muszą więc tworzyć jedność. A można to osiągnąć, wykorzystując pięć zmysłów, które wystarczy umiejętnie otworzyć na doświadczenia rzeczywistości postaci.”²³ Dlatego właśnie tak bardzo istotna jest odpowiednia koncentracja i bycie „tu” i „teraz”. Dopiero w pełnym skupieniu aktor świadomie gra i korzysta ze swoich zmysłów – tylko wtedy może wejść i poczuć postać, tworząc z nią jedność. „Angażowanie zmysłów i praca nad nimi wpływa na jakość obecności na scenie i sprawia, że to, co na niej robimy, jest wiarygodne dla widza.”²⁴ Strasberg opracował ćwiczenia pamięci zmysłowej, by pomóc aktorom rozwijać zmysły i odpowiednio ich używać. Głównym celem wykonywania ćwiczeń rozwijających pamięć zmysłową jest ich doświadczenie i stworzenie pewnego rodzaju wewnętrznego krajobrazu zmysłowych doznań, które w przyszłości mogą stać się impulsem do działania w scenie i pewnego rodzaju bazą dla artystycznych wyborów.

„Każde z ćwiczeń zmysłowych pozwoli nam skutecznie stworzyć wyobrażoną rzeczywistość na podstawie własnych obserwacji”,²⁵ czyli tego, co zobaczymy, powąchamy, usłyszymy, dotkniemy i posmakujemy. Istotne jest tu skupienie się na własnych doświadczeniach i zmysłach. W czasie ćwiczeń może się okazać, że niektóre zmysły mamy bardziej rozwinięte, a niektórych na co dzień nie używamy i właściwie musimy wytrenować je od zera, bo na początku nie czujemy pewnych rzeczy, tylko je pokazujemy, co nie daje autentyczności, na której nam zależy. „Strasberg często zwracał uwagę na różnice pomiędzy aktorstwem zewnętrznym i wewnętrznym. On sam preferował ten drugi, pogłębiony styl, w którym aktor nie naśladuje, a odtwarza i przeżywa na nowo rzeczywiste, zapamiętane doświadczenia. (...) Strasberg powtarzał, że zewnętrzny styl gry

²³ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 45.

²⁴ Tamże, s. 45.

²⁵ Tamże, s. 48.

bywa dobry, bo wyjaśnia znaczenie kwestii, podkreśla wagę słowa, klarownie prezentuje motywacje postaci zapisane w tekście. Jednak to wewnętrzne podejście METODY, polegające na tym, że bazujemy w danej sytuacji na emocjonalnym podtekście, zbudowanym w oparciu o doznania zmysłowe, sprawia, że znaczenie słów wzrasta i nadaje dialogom wiarygodność.²⁶ O to właśnie chodzi już w końcowym efekcie. Najważniejsze jest to, by aktor był postacią w jak najbardziej wiarygodny sposób, by tchnął w nią życie w oparciu o własne emocje i przeżycia.

Bardzo istotnym elementem przy wykonywaniu ćwiczeń zmysłowych jest to, by się nie spieszyć. Jestem osobą nastawioną na działanie, które przynosi szybkie efekty. Tu musiałam się nauczyć cierpliwości i dużej koncentracji na wykonywanych ćwiczeniach. Było to o tyle ważne, że „skupienie pozwala na dokładną, szczegółową, cierpliwą eksplorację zmysłową, która może wydawać się nienormalna, ale jest kluczowa podczas treningu. Dodatkowa korzyść związana z lekkim spowolnieniem całego procesu objawia się w zgrabnych ruchach, które sprawiają, że naprawdę coś odczuwamy, a nie tylko imitujemy.”²⁷ To było dla mnie ciekawe odkrycie nie tylko w mojej pracy jako aktorki, ale przede wszystkim jako pedagoga. Niesamowite, jak tradycyjna edukacja zachęca nas do naśladownictwa i pokazywania pewnych działań, co jest dalekie od prawdziwej gry aktorskiej. Kiedy podczas zajęć proponowałam te ćwiczenia studentom, to najpierw musiałam ich zachęcić do rezygnacji z pewnego rodzaju pantomimy na rzecz skupienia się na wykonywaniu poszczególnych czynności w ćwiczeniu.

WYBRANE ĆWICZENIA Z METODY W PRAKTYCE

Różne ćwiczenia w różnym stopniu angażują wszystkie zmysły. Jest to sprawa indywidualna, ale im większe nasze zaangażowanie i skupienie, tym więcej możemy odczuć, więcej doznań i emocji zapamiętać. W książce na temat METODY Loli Cohen, na którą powołuję się wielokrotnie w tej pracy, opisane są szczegółowo wszystkie ćwiczenia i wrażenia po ich wykonaniu. Przywołuję tu kilka z nich, które dają wyobrażenie o elementach metody i praktycznym ich zastosowaniu. Miałam okazję wykonywać te ćwiczenia pracując według METODY nad wybranymi rolami, dlatego pokusiłam się o ich własny komentarz.

²⁶ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 49.

²⁷ Tamże, s. 52.

ĆWICZENIE Z NAPOJEM ŚNIADANIOWYM

W tym ćwiczeniu wykorzystujemy każdy z pięciu zmysłów do wyobrażenia sobie i sprawdzenia szczegółów sytuacji, przykładowo podczas śniadania, w której pijemy ulubiony napój – np. kawę lub herbatę w ulubionym kubku lub szklance. Ważne by nie grać sytuacji picia napoju, ale w detalach odczuwać sytuację – tj. poczuć ciężar i fakturę kubka, przypomnieć sobie smak napoju, pomyśleć o tym, jakie skojarzenia wywołuje. Potwierdza to Lola Cohen pisząc: „Strasberg zawsze przypominał nam, żeby nie kopiować tego, co robimy z prawdziwym kubkiem w domu. Chodzi tu o ponowne doświadczenie tych samych odczuć i pokonanie złych, ograniczających nawyków prostego naśladownictwa. To nie ma być pantomima, a szczegółowa, wyobraźniowa eksploracja, wykorzystująca każdy ze zmysłów, jeden po drugim.”²⁸ Kluczowym tu stwierdzeniem jest to, że aktor podczas ćwiczeń na próbach, ale też podczas spektaklu nie ma kopiować jakichś zachowań, a je kreować „tu i teraz” przez szczegółowe odczuwanie oparte na pamięci zmysłowej, którą wcześniej musi wytrenować za pomocą ćwiczeń z METODY. Niejako powinien się „zaprogramować” i docelowo szybciej uzyskiwać pożądane w danej sytuacji emocje.

Ćwiczenie wykonujemy siedząc wygodnie na krześle. Na początku ćwiczymy w prawdziwych okolicznościach z prawdziwym kubkiem np. podczas śniadania. Nie spieszymy się. Zwracamy uwagę na detale, by zauważyć jak najwięcej szczegółów podczas porannego picia np. kawy. Następnie w tych rzeczywistych warunkach przechodzimy do pracy z wyobrażonym kubkiem, by sprawdzić nasze zmysły i koncentrację. Nasz wyobrażony kubek nie może mieć wartości sentymentalnej, by do ćwiczenia nie mieszać silnych emocji.

Później podczas prób najpierw wykonujemy rozluźnienie, które przygotowuje ciało do pracy, a następnie ćwiczymy z wyobrażonym kubkiem. Nie odgrywamy pantomimicznego przygotowywania napoju. Pojawia się przed nami „magicznie” pełen kubek z ulubioną kawą, w detalach sprawdzamy z czego jest wykonany, czy jest ciężki, czy gorący. Wypijamy łyk ulubionego napoju. Wyobrażamy sobie, a właściwie czujemy jaka jest jego temperatura, smak, gęstość, zapach. Wykazujemy się ciekawością i dociekliwością dziecka. Jeśli poczujemy znużenie, albo zbyt silne emocje, to zatrzymujemy działanie i wracamy po chwili ponownie do ćwiczenia. Ważne w tym ćwiczeniu jest to, żeby skupić się

²⁸ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 54.

na zmysłach, a nie emocjach, więc jeśli ćwiczenie budzi silne emocje, to zapamiętujemy je, ale nie skupiamy się tu na nich, by nie tracić koncentracji na ćwiczeniu pamięci zmysłowej.

Komentarz autora

Dla mnie to ćwiczenie jest wstępem do tego, o czym mówił Lee Strasberg. Podkreślał to, by kreując postać, nie kopiować pewnych zachowań, ale je sobie wyobrazić, poczuć i “włożyć” niejako do postaci. Ćwiczenia pamięci zmysłowej pozwalają też na bycie bardziej uważnym i skupionym w życiu codziennym, by czerpać z niego doświadczenia i odczucia. Pomagają nie działać mechanicznie, tylko w sposób bardziej świadomy. To docelowo pozwala na ubarwienie postaci i lepsze osadzenie jej w danej sytuacji. Na przykład, kiedy mamy w scenie rekwizyt jakim jest kubek, możemy świadomie dodać do sceny nasze zmysłowe doznania, nawet jeśli to nie jest elementem merytorycznym sceny. Prywatnie to ćwiczenie pomogło mi czerpać radość z drobnych chwil. Mając świadomość, że celebrowanie czynności picia porannej kawy, może być pomocne w rozwijaniu warsztatu aktorskiego, znalazłam czas, by cieszyć się tymi momentami i zapamiętywać z nich jak najwięcej szczegółów. Wstępnie zastanawiałam się, czy nie wykorzystać szklanki jako rekwizytu w roli Christine w „Honeymoon” podczas jednego z jej monologów, ale ostatecznie z tego zrezygnowaliśmy.

ĆWICZENIE Z LUSTREM / MAKIJAŻEM / GOLENIEM

To ćwiczenie jest bardzo osobiste, bo w nim skupiamy się wyłącznie na sobie. Pozwala lepiej poznać swoją twarz, ale też siebie. Strasberg mówił, że „aktorzy muszą zrozumieć siebie, zanim zrozumieją postać i staną się nią.”²⁹ W tym ćwiczeniu trzeba skupić się na detalach wykonywanych czynności. Istotne jest, jak we wszystkich ćwiczeniach METODY, by nie pokazywać pustych gestów i używać pantomimy, a zamiast tego skoncentrować się na poznaniu własnej twarzy w szczegółach za pomocą zmysłów.

Ćwiczenie najpierw wykonujemy w prawdziwych okolicznościach widząc siebie w lustrze. Patrząc na siebie z ciekawością dziecka zaczynamy badać elementy swojej twarzy – oczy, uszy, nos, brwi, włosy. Zwracamy uwagę na jak największą ilość detali. Dostrzegamy niedoskonałości, przebarwienia, blizny, zmarszczki – wszystko to, co potem ukrywane jest np. pod make-upem.

Następnie możemy zacząć się golić lub robić makijaż. Nie spieszymy się, zwracamy uwagę na rzeczy, nad którymi na co dzień się nie zastanawiamy np. ile waży puder, w jaki

²⁹ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 56.

sposób rozsmarowuje się podkład, w jaki sposób go nakładamy, jak pachnie pianka do golenia, jaki jest kształt pędzli do makijażu, czy widać wszystko dokładnie, czy jesteśmy blisko lustra, czy dalej, jaka jest nasza kolejność poszczególnych czynności związanych z goleniem lub robieniem makijażu itp.

Potem już na próbie po wykonaniu rozluźnienia i przygotowania ciała do działania, siadamy wygodnie na krześle przed wymyślnym lustrem. Zaczynamy od przyglądania się sobie w milczeniu. Próbuje wyobrazić sobie każdy najmniejszy szczegół swojej twarzy, który zauważyliśmy podczas ćwiczeń przed prawdziwym lustrem. Następnie przechodzimy wolno i metodycznie do działania – tj. robienia makijażu lub golenia. Mamy oczy otwarte, jak to ma miejsce podczas wykonywania tej sytuacji w rzeczywistości, ale wykonujemy czynności w niewielkiej odległości od twarzy. Pamiętajmy o tym, by nie próbować imitować poszczególnych czynności, ale wykonywać je wolno z dużym zaangażowaniem zmysłów.

Komentarz autora

W związku z tym, że to ćwiczenie jest tak osobiste i dotyczy naszego wyglądu, to może uwalniać skrywane kompleksy, jeśli ktoś nie do końca dobrze czuje się we własnej skórze. Podczas jego wykonywania mogą pojawić się silne emocje. Nie dajmy się im porwać, bo nie są one przedmiotem tego ćwiczenia. Wróćmy do rozluźnienia, uspokójmy organizm i kontynuujmy realizację ćwiczenia. To ćwiczenie, kiedy aktor niejako zdejmuje maskę i widzi siebie saute jest trudne, ale może być dobrym punktem wyjścia do samoakceptacji i odrzucenia niepotrzebnych ograniczeń. Co więcej może być przydatne w pracy, kiedy gramy w teatrze przed niewidzialnym lustrem, za którym jest widownia, albo na planie, kiedy odbicie lustrzane jest w kamerze. Wykonywanie tego ćwiczenia pomogło mi osiągnąć większą samoakceptację i pokonać kompleksy. Co więcej wykorzystałam je do przygotowań nad sceną w „Z twarzą przy ścianie”, kiedy przyglądam się sobie w niewidzialnym lustrze i sprawdzam, jakbym wyglądała, gdybym była w ciąży.

ĆWICZENIE Z OSTRYM SMAKIEM

To ćwiczenie pomaga wzmocnić zmysł smaku. Jego realizacja jest bardzo podobna do „ćwiczenia z napojem śniadaniowym.” Zaczynamy od tego, że siadamy w domu wygodnie na krześle, wykonujemy rozluźnienie ciała, a następnie badamy naszą reakcję na jedzenie prawdziwej cytryny. Sprawdzamy, jak reagują nasze wargi, co by było, gdybyśmy mieli ranę w ustach, co się dzieje z zębami i dziąsłami, czy czujemy szczypanie, pieczenie,

ból itp. Nie należy się spieszyć przy wykonywaniu ćwiczenia, bo tu również chodzi o szczegółowe badanie zmysłów.

Następnie przechodzimy do etapu próby, gdzie z wykorzystaniem zmysłów, ale już bez prawdziwej cytryny, próbujemy przypomnieć sobie te odczucia, kiedy ją faktycznie gryźliśmy i jedliśmy. Jeśli były to silne odczucia, to grymas zniesmaczenia, bólu samoistnie pojawi się na twarzy – nie trzeba wtedy nic grać, tylko po prostu czuć.

Komentarz autora

Wytworzenie prawdziwej, szybkiej reakcji na wirtualny ostry, nieprzyjemny smak na pewno przydaje się w pracy aktora, kiedy zdarza się nam pracować nad scenami, w których trzeba zjeść lub wypić coś ostrego i odpowiednio mocno na to zareagować – np. wypicie ostrego alkoholu lub przełknięcie niesmacznego jedzenia. Dla mnie ćwiczenie z ostrym smakiem było pomocne przy pracy nad spektaklem „Z twarzą przy ścianie”, w którym rzekomo byłam w ciąży i miałam zagrać, że jest mi niedobrze, by już po chwili wirtualnie wymiotować. Natomiast przed przygotowaniem do „Honeymoon” pracowałam wykorzystując wariant tego ćwiczenia, kiedy badałam słodki smak i sprawdzałam swoje odczucia i reakcje na słodkości.

ĆWICZENIE Z OSTRYM ZAPACHEM

„Zapachy – podobnie jak smaki – mogą przywoływać szereg wspomnień i emocji, zarówno dobrych, jak i złych. Są one powiązane z ludźmi, miejscami i różnymi fizycznymi odczuciami.”³⁰ Analogicznie do wcześniejszych ćwiczeń najpierw w domu pracujemy z różnymi zapachami, niczym profesjonalny senselier poznajemy zapachy, by je mistrzowsko rozróżniać. Następnie sprawdzamy, jakie fizyczne i emocjonalne reakcje powodują konkretne zapachy. Zapamiętujemy je. Mogą to być różne reakcje w zależności od zapachu, który ewokujemy.

Potem, podczas prób, trenujemy już z wyobrażonymi zapachami. Siadamy na krześle, zamykamy oczy i wyobrażamy sobie dany zapach. Wdychamy go i staramy się go w pełni odtworzyć. Następnie obserwujemy, co robi on z naszym ciałem i emocjami.

³⁰ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 63 – 64.

Komentarz autora

Ćwiczenie to ma rozbudzić zmysł węchu, ale oczywistym jest, że wpływa na emocje. „Zapach pysznego jedzenia może na przykład przywołać na myśl konkretną osobę lub wydarzenie, z którym związana jest trauma. Nie pozwólcie, aby to wspomnienie wami zawładnęło.”³¹ Jeśli emocje wezmą górę podczas ćwiczenia, wtedy trzeba zrobić przerwę, wrócić do rozluźnienia ciała i następnie ponownie skupić się na zgłębianiu detali danego zapachu. To ćwiczenie było dla mnie pomocne w pracy nad „Honeymoon”, gdzie zapach odgrywał ważną rolę w scenie z ciasteczkami. Pomógł mi uruchomić moje wspomnienie z domu rodzinnego, z babcią piekącą ciastka. Dzięki pracy nad zmysłami z użyciem tego ćwiczenia udało mi się wypełnić emocjami opowieść Christine o babci i czasie dzieciństwa.

ĆWICZENIE Z PRZEDMIOTEM OSOBISTYM

To ćwiczenie jest bardziej zaawansowane niż poprzednie i w przeciwieństwie do ćwiczeń skupiających się na zmysłach, może wywoływać reakcje emocjonalne potrzebne do zbudowania roli. „Przedmiot, miejsce lub sytuacje, które zdecydujecie się wykorzystać w tych ćwiczeniach, mają na celu generowanie odczuć i emocji, jak również doznań fizycznych. Wybieracie coś, z czym chcecie pracować ze względu na związany z tym pozytywny lub negatywny ładunek emocjonalny”³² Aby pracować nad tym ćwiczeniem najpierw trzeba wybrać konkretny przedmiot, który dużo dla nas znaczy i przywołuje silne wspomnienia związane z osobą, miejscem lub zdarzeniem. Może być to cokolwiek, ale najważniejsze, by miało to dla nas jak największą emocjonalną wartość. Zanim zaczniemy wykonywać ćwiczenie z przedmiotem osobistym na scenie podczas prób, najpierw w domu pracujemy z prawdziwym przedmiotem, którego chcemy użyć w tym ćwiczeniu. Wykonujemy ćwiczenie na stojąco, z otwartymi oczami, koncentrując się na przedmiocie. Eksplorujemy go w szczegółach – sprawdzamy jego fakturę, ciężar, smak, sposób poruszania itp. Kiedy dzięki ćwiczeniu osiągniemy stan emocjonalny, na którym nam zależy, to możemy wprowadzać słowa. Na początek nie z naszej roli, tylko bardziej dźwięki wyrażające emocje, a dopiero potem jak poczujemy lekkość w mowie, to możemy do tego stanu dodać tekst z danej sztuki, nad którą pracujemy. Jeśli emocje wezmą górę, to zastopujmy działanie, wróćmy do rozluźnienia, weźmy głęboki wdech, by odzyskać równowagę emocjonalną. Ważne jest to, że emocje muszą być na tyle pod naszą kontrolą, by wypowiedzany tekst był słyszalny i zrozumiały.

³¹ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 65.

³² Tamże, s. 93-94.

Jeśli wybrany przez nas do ćwiczenia przedmiot nie działa i nie wywołuje w nas silnych reakcji od razu, to konieczne jest dłuższe ćwiczenie. „To ćwiczenie wymaga licznych prób i błędów. Nie każdy przedmiot się sprawdzi. Podczas treningu przećwiczcie siedem lub osiem przedmiotów osobistych, z których kilka powinno być ludźmi.”³³

Komentarz autora

„Strasberg często podkreślał, że wykorzystując „przedmiot osobisty” uwodzimy zmysły i stajemy się bardziej świadomi procesu osiągnięcia danego stanu emocjonalnego.”³⁴ Podczas ćwiczenia chodzi o poznanie procesu dochodzenia do danej emocji, używanie zmysłów ma służyć ożywieniu ciała i stworzeniu interesujących gestów i zachowań, które powstają w reakcji na wybrany do ćwiczenia przedmiot i wytwarzane przez niego emocje. To ćwiczenie jest bardzo przydatne w pracy nad rolą i może być dla nas pewnego rodzaju kołem ratunkowym, na przykład, kiedy mamy gorszy dzień i problem z uzyskaniem spontanicznie potrzebnej emocji na scenie lub przed kamerą. Moje praktyczne doświadczenia z pracą z tym ćwiczeniem można zamknąć w kilku następujących punktach:

1. Zaczynasz myśleć o wybranym przedmiocie. (może to być np. pierścionek po babci, czy zegarek mamy) Musi być to coś ważnego dla Ciebie lub bliska Ci osoba.
2. Myślisz, o uczuciach jakimi darzysz ten przedmiot/osobę, czym/kim jest dla Ciebie – starasz się w szczegółach przypominać sytuacje z tym związane. Wtedy w naturalny sposób emocje same przyjdą.
3. Nigdy nie zmieniaj wybranego personalnego obiektu, kiedy próbujesz przywołać daną emocje. Podczas ćwiczenia trzymaj się tego raz wybranego.
4. Stwórz listę swoich personalnych obiektów wraz z emocjami, które ewokują.
5. Jeśli scena idzie dobrze, wtedy nie używaj tego ćwiczenia w trakcie grania sceny. To ma być rodzaj pomocy, sposób na szybsze dotarcie do potrzebnych Ci emocji, kiedy scena idzie źle, kiedy czujesz emocjonalną pustkę, bo masz gorszy dzień.
6. Trenuj ćwiczenia na „obiekt osobisty” przynajmniej raz w tygodniu.
7. To ćwiczenie wyzwala emocje, dlatego tak ważna jest mądra praca z użyciem METODY. Musisz kontrolować siebie i swoje emocje, ponieważ jesteś profesjonalnym aktorem.

To ćwiczenie było dla mnie pomocne przy tworzeniu monologu Christine w „Honeymoon”, gdzie moim „przedmiotem osobistym” był pierścionek, który otrzymałam od babci.

³³ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 97.

³⁴ Tamże, s. 94.

ĆWICZENIE WSPOMNIENIA EMOCJONALNEGO

Ćwiczenie to zostało opracowane przez Lee Strasberga w oparciu o twórczość Stanisławskiego, dotyka tematu wyrażania emocji i przywoływania ich na żądanie. Jego idea i celem, jak nauczał Strasberg „jest umożliwienie konsekwentnego uchwycenia i ponownego przeżycia konkretnego, wyjątkowego wydarzenia z przeszłości oraz uzyskanie pełnej kontroli nad wygenerowanymi uczuciami i odczuciami, które mu towarzyszyły, tak aby można je było przywołać na żądanie, gdy jest potrzebne do zbudowania odpowiedniego efektu dramatycznego.”³⁵ Warto przypomnieć, że wzięte na warsztat wspomnienia powinny być doświadczeniami sprzed co najmniej siedmiu lat. Ten czas został ustalony przez Lee Strasberga, by uniknąć niebezpieczeństwa rozgrzebywania świeżych ran - korzystanie ze świeżych wspomnień, może powodować problem z kontrolą emocji i ćwiczenie może nie przynieść oczekiwanych rezultatów. Chodzi o to, by mieć pewnego rodzaju katalizator emocjonalny, by łatwiej było panować nad wywołanymi emocjami. By stosować to ćwiczenie w praktyce konieczne są samoświadomość i samokontrola. Tak, jak w przypadku innych ćwiczeń, jeśli coś nas dekoncentruje lub tracimy kontrolę nad emocjami, powinniśmy się zatrzymać i wykonać ćwiczenia rozluźniające i dopiero potem wrócić do ćwiczenia.

Komentarz autora

To ćwiczenie jest dla mnie kwintesencją pracy z METODĄ. Bazuje bezpośrednio na wydarzeniach z przeszłości, które ewokują pożądane emocje. Właśnie dlatego tak ważne jest jego odpowiednie wykonywanie. Rozpoczynamy od rozluźnienia i koncentracji. Następnie przez trzy minuty pomyślny i przypomnijmy sobie to ważne wydarzenie, zanim zaczniemy o nim mówić. Wybierzmy w swojej pamięci momenty np. zazdrości, miłości (mogą być też inne emocje) – lepiej, żeby były z odległej przeszłości sprzed minimum 7 lat. Nie wybierajmy sytuacji, które stosunkowo niedawno się wydarzyły, chyba że są użyteczne w kontekście pracy nad daną rolą. Mówmy na głos. Nie wymyślamy faktograficznej historii, ale opowiadamy historię w oparciu o zmysły, tj. co ja czuję, widzę, słyszę, dotykam, smakuję. Nie spieszymy się, starajmy sobie przypomnieć jak najwięcej szczegółów po to, by zmysły mogły uruchomić właściwe emocje. Dopiero wtedy następuje moment, kiedy możemy włączyć do ćwiczenia monolog ze sztuki. Ćwiczenia wspomnienia emocjonalnego używałam do pracy nad rolą Alicji w „Z twarzą przy ścianie”, kiedy szukałam właściwych emocji w sobie w najtrudniejszych dla mnie momentach, czyli sekwencji scen po wizycie u ginekologa.

³⁵ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 115.

Tu musiałam odwołać się do moich zmysłów i wyobraźni, bo miałam do zagrania coś, czego sama nigdy nie przeżyłam.

ĆWICZENIE CHWILA PRYWATNOŚCI DLA POSTACI

To ćwiczenie służy temu, by poznać życie prywatne postaci i zbudować jej świat szerzej, wzbogacając go o elementy, które są poza scenariuszem. Sprzyja ono rozluźnieniu, więc nie trzeba poprzedzać go rozgrzewką. Pracę nad tym ćwiczeniem trzeba zacząć w bezpiecznym dla siebie miejscu, gdzie nie czujemy skrępowania. Warto zadbać o rekwizyty czy elementy kostiumu, bo pomagają one wykreować miejsce akcji ze sztuki. Chodzi o to, by zbadać otaczającą postać przestrzeń realną i wirtualną przy użyciu zmysłów. By to zrealizować można siedzieć w miejscu lub się ruszać, ćwiczyć w miejscu prób albo w miejscu, które w rzeczywistości oddaje miejsce akcji ze sztuki. Dzięki ćwiczeniu „chwili prywatności dla postaci” mamy możliwość sprawdzić, jak postać zachowuje się w danej przestrzeni, co i jak mówi, słyszy, widzi itp.

Komentarz autora:

Korzystałam z „chwili prywatności” w pracy nad dwiema zupełnie różnymi scenami w spektaklu „Honeymoon”, które roboczo nazwałam: „Nieudany podryw w parku” i „Spacer ze Stefanem.” Jeśli chodzi o tę pierwszą, to próbowałam sobie wyobrazić, jak taka sytuacja podrywu mogłaby wyglądać w rzeczywistości, jakie emocje wzbudziłaby we mnie i w Christine (ile lęku, a ile radości). Podczas realizacji ćwiczenia mogłam eksperymentować z ruchem scenicznym i sprawdzić jakie moje zachowanie jest najbardziej prawdopodobne i prawdziwe w takiej sytuacji, by później sprawniej na scenie zgrać przygotowane działania z podkładem muzycznym. W przypadku drugiej sceny zależało mi na stworzeniu, a właściwie przeżyciu sytuacji, której nie ma w scenariuszu sztuki. Takie ćwiczenie było mi potrzebne, by znaleźć prawdziwy punkt startu do trzeciego aktu, kiedy wpadam na scenę po spacerze ze Stefanem z informacją, że się zaręczyłam. To ćwiczenie dodatkowo pomogło mi rozbudować moją „chwilę przed” w tej scenie.

ĆWICZENIE POTRZEBY

Dzięki temu ćwiczeniu można odkryć główną potrzebę postaci w scenie. Poznajemy postać inaczej niż w poprzednich ćwiczeniach, bo wchodzimy w jej życie w sposób nie intelektualny, ale instynktowny. To pozwala podczas improwizowanych scenek osiągnąć odpowiedni stan emocjonalny (może się on zmieniać zgodnie z zapisanymi w scenariuszu

momentami zwrotnymi), jak również odkryć konkretne motywacje postaci w scenie. „Strasberg podkreślał, że każda postać w trakcie sceny powinna kierować się minimum jedną, wyraźną potrzebą, która wpisze się w jej emocjonalny stan.”³⁶ To ćwiczenie pomaga odejść od utartej interpretacji tekstu, pozwala uniknąć cliche. „Jest też zgodne z ideą Stanisławskiego, że najlepszym sposobem radzenia sobie z motywacją jest używanie czasowników aktywnych do opisanie intencji.”³⁷

Pierwszym etapem realizacji ćwiczenia, jeszcze przed pracą z tekstem, jest wybranie na początek jednej z piętnastu potrzeb, a są nimi:

1. kochać
2. pocieszać
3. pożądać
4. uwodzić
5. zabawiać
6. adorować
7. nienawidzić
8. oskarżać
9. błagać
10. niszczyć
11. oczarowywać
12. upokarzać
13. kusić
14. odkrywać się
15. rozbawiać

Następnie, mając w głowie wybraną potrzebę, nie mówiąc nic na scenie, używając jedynie wyobraźni i ciała, nawiązujemy niewerbalną komunikację z partnerem scenicznym. Zachowujemy się tak, by jak najwyraźniej wyrazić naszą potrzebę. Każdy z partnerów na scenie wybiera swoją potrzebę i chce ją przekazać drugiej osobie. Potem można zmienić wybraną potrzebę na inną i dalej bez słów próbować ją jak najprawdziej wyrazić bazując na zmysłach i emocjach, jednocześnie starając się unikać pantomimy i schematycznych zachowań. Można przeskakiwać z jednej skrajnej potrzeby do drugiej – szukać analogii do stanów emocjonalnych w scenie, nad którą pracujemy.

³⁶ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 155-156.

³⁷ Tamże, s. 157.

W kolejnym etapie pracy do sceny można dodawać niezrozumiałe, pozbawione znaczenia słowa. Dopiero później, jeśli pracujemy nad konkretną sceną, możemy używać w ćwiczeniu tekstu ze sztuki. Może to nastąpić dopiero wtedy, gdy poczujemy, że wybrana potrzeba całkowicie nas wypełnia.

Dzięki „ćwiczeniu potrzeby” możemy nauczyć się niewerbalnych form ekspresji, które pomogą nam wypełnić postać, dodać coś od siebie, co jest poza tekstem, a nie tylko polegać na tym, co jest napisane. Ćwiczenie to przywołuje odpowiednie uczucia, zanim jeszcze wypowiemy tekst. „Strasberg zwykł mówić: „Myśl przed tekstem.”³⁸, co było zgodne ze zdaniem jego nauczyciela, który twierdził, że: „Czasownik jest akcją samą w sobie. Najpierw czegoś chcesz, to jest twoja artystyczna wola – „chcenie”. A następnie to robisz. To jest twoje artystyczne wypowiedanie się.”³⁹ - działanie.

Komentarz autora

Lubię to ćwiczenie ruchowe, bo jest proste w realizacji. Pozwala nie w sposób intelektualny, ale instynktowny osiągnąć pożądaną stan emocjonalny, sprawdzić siebie w improwizacji, szukać niestandardowych reakcji i zachowań, wychodzić poza utarte schematy. To ćwiczenie pomaga też pokonywać swoje blokady i na własnej skórze poczuć i zrozumieć zasadę, której hołduję, czyli najpierw „co”, a potem „jak” - najpierw mamy zadanie, a dopiero potem wybieramy sposób jego realizacji. Stosowałam je podczas prób improwizowanych w spektaklu „Honeymoon” podczas roboczo nazwanej „sceny podrywu w parku”.

To ćwiczenie może być też przydatne, kiedy jest mało czasu na przygotowanie roli, a wymagana jest od nas duża elastyczność interpretacyjna, na przykład podczas castingu, kiedy mamy daną sceną zagrać na różne sposoby. Wybierając inną potrzebę do realizacji sceny od razu zmieniamy założenia i możemy osiągnąć inne efekty w grze aktorskiej. „Ćwiczenie potrzeby” z pewnością pomaga improwizować i uzyskać elastyczność w kreowaniu postaci na scenie.

ĆWICZENIA ŁĄCZONE

Najprościej mówiąc, ćwiczenie to polega na łączeniu ćwiczeń z METODY i wykonywaniu więcej niż jednego ćwiczenia naraz. To poprawia koncentrację, daje prawdę

³⁸ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 156.

³⁹ Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 63.

emocjonalną, poszerza aktorskie emploi. Ważne jest to, by tego wariantu, kiedy wykonujemy kilka ćwiczeń jednocześnie, używać wtedy, kiedy już zdobędziemy doświadczenie w pracy z METODĄ. Dla doświadczonego aktora możliwe jest łączenie przykładowo ćwiczeń: „chwili prywatności” z „przedmiotem osobistym”, a do tego dodanie codziennej czynności np. sprzątanania, układania. Później można jeszcze dodać wydawanie dźwięków, które nie są żadnym konkretnym językiem i docelowo monolog. Na zaawansowanym etapie, w zależności od przygotowywanej roli, można dodać „ćwiczenia zwierzęce”, „wspomnienie emocjonalne”, albo „ćwiczenie potrzeby”, a nawet spróbować zagrać całą scenę.

Komentarz autora

Przy realizacji tego ćwiczenia kluczowe dla mnie były koncentracja i skupienie. Najwspanialsza była świadomość, że mogę używać każdego ze zmysłów z osobna i przeskakiwać świadomie pomiędzy ćwiczeniami tam i z powrotem. Mając tak przygotowaną bazę emocjonalną mogłam wypowiadać słowa ze sztuki, które były zabarwione zrodzonymi podczas ćwiczenia uczuciami. Wykorzystałam ćwiczenia łączone przy realizacji monologu o ciasteczkach i babci w spektaklu Honeymoon”.

Zgodnie z tym, co na zajęciach w Lee Strasberg Institute podkreślała Lola Cohen ćwiczenia METODY powinny być rodzajem powtarzalnego treningu, który ma pomóc rozwinąć zmysły. W konsekwencji pozwala to aktorowi bardziej świadomie używać własnych emocji, wybierać i uzyskiwać wybraną z nich “na zawołanie”. Swoje emocje należy ćwiczyć, ponieważ „surowe”, nieokrzesane emocje obnażają złego aktora. W pracy z METODĄ najważniejszą rzeczą w monologu/wypowiedzi są zmysły/odczucia, a nie znaczenie słów. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia/ mówienia monologu zaczniesz grać słowa, to zatrzymaj się, wróć do myślenia odczuciami i zacznij mówić monolog jeszcze raz od początku.

Ważne jest, by z METODĄ pracować regularnie, mądrze i higienicznie, by dzięki treningowi zmysłów rozwinąć swoją emocjonalność. Trzeba pamiętać, że „dobry aktor to ktoś, kto rozwinął zdolność odczuwania, oceny i wyrazu całego szeregu emocji, od najbardziej brutalnych po najbardziej wyrafinowane.”⁴⁰

⁴⁰ Peter Brook, *Ruchomy punkt*, dz. cyt., s.252.

METODA I PRACA NA SCENIE

Wykonywanie ćwiczeń zarówno relaksacyjnych, jak i rozbudzających zmysły i emocje powinny być codziennym treningiem, regularną praktyką będącą elementem przygotowywania się do występu, częścią regularnej pracy aktora nad rolą i sobą, bo jak pisze Peter Brook: „Prawdziwy aktor jest imitacją prawdziwej osoby. (...) Prawdziwa osoba to ktoś, kto rozwinął siebie samego do takiego stopnia, że może w pełni się otworzyć – cieleśnie, intelektualnie i uczuciowo. (...) Aktor musi trenować, (...) by stać się refleksem wyjątkowego człowieka.”⁴¹

⁴¹ Peter Brook, *Ruchomy punkt*, dz. cyt., s. 251- 252.

3.2 RELAKSACJA, MYŚLENIE, MÓWIENIE - GEOFFREY HORNE

Kolejnym bardzo inspirującym spotkaniem i ważnym elementem mojej podróży do Nowego Jorku były dla mnie zajęcia, które prowadził w szkole Geoffrey Horne. Podczas jego zajęć wykonywaliśmy ćwiczenia nie tylko pozwalające krok po kroku lepiej poznać METODĘ, ale też odbyć podróż do własnego wnętrza w celu lepszego poznania siebie. Na jego zajęciach mogliśmy zdiagnozować własne troski, ale też określić pragnienia, zrozumieć za czym tęsknimy, czego nam brakuje, a co sprawia radość. Na podstawie moich zapisków z tych zajęć powstał ten rozdział - opisujący krok po kroku ćwiczenia, które pomagają mi na co dzień w pracy nad rolą, jak również sprawdzają się w pracy z miłośnikami teatru podczas prowadzonych przeze mnie warsztatów aktorskich.

Główną zasadą przy wykonywaniu wszystkich ćwiczeń z METODY według Horne'a jest „myśl i mów” – czyli najpierw spokojnie w ciszy pomyśl, a dopiero potem mów o tym na głos. We wszystkich ćwiczeniach bardzo istotne jest, by mówić na głos. Jest to konieczne, by oswoić się ze swoim głosem, usłyszeć tekst, w którym używamy własnych słów, by potem móc przełożyć sposób mówienia, towarzyszące mu emocje na teksty w sztuce i kwestie wypowiediane przez grane przez nas postaci. Chodzi o złapanie autentyczności i naszej wewnętrznej prawdy. Warto tę zasadę stosować w pracy nad rolą, bo mówienie na głos pomaga w wyrażaniu emocji. Trudno uzewnętrznić emocje jedynie mamrocząc. Łatwiej na głos wypowiadać swoje myśli i w ten sposób poszukiwać naturalności w naszych wypowiedziach. Istotne jest też to, by w swojej wypowiedzi używać głównie zmysłów i z ich udziałem uruchamiać emocje. Te opowieści powinny zawierać jak najwięcej szczegółów przywołanych za pomocą zmysłów. (o tym szerzej napisałam w poprzednim rozdziale)

RELAKSACJA I GOTOWOŚĆ DO DZIAŁANIA

Na wszystkich zajęciach w Lee Strasberg Institute, których przedmiotem była metoda Lee Strasberga podkreślano wagę relaksacji. Istotne jest to, by przed pracą na scenie lub przed kamerą przygotować się i rozluźnić swoje ciało. „Strasberg często powtarzał na zajęciach, że aktorzy potrzebują gorącego serca i chłodnej głowy, aby uzyskać kontrolę nad ciałem i umysłem oraz uwolnić je od wszechobecnych problemów związanych z napięciami, złymi nawykami i rozproszoną uwagą.”⁴² Ciało musi być nastrojone, gotowe do grania

⁴² Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 33.

różnych nut na różnych diapazonach emocjonalnych, w różnych tempach. Przed próbą czy występem istotny jest czas na rozluźnienie i zrelaksowanie całego ciała, bo dzięki temu będzie ono gotowe do pracy. Czas na rozluźnienie, to też czas na skupienie się na sobie i na swoim ciele. Przed jakimkolwiek działaniem na scenie czy przed kamerą ważne jest „aktywne zrelaksowanie”. Co mam na myśli? Chodzi o to, by z jednej strony zlikwidować napięcia w organizmie poprzez np. napinanie i rozluźnianie poszczególnych partii mięśni czy ćwiczenia rozluźniające z dźwiękiem, a z drugiej strony by być gotowym do działania.

ĆWICZENIE NA RELAKSACJĘ

Jedno z przydatnych ćwiczeń, które pomogło mi zrozumieć na czym polega to „aktywne zrelaksowanie”, pokazał nam nauczyciel w Lee Strasberg Institute na zajęciach ruchowych. Roboczco nazywam je: „Siedem stanów relaksacji”. Jego stosowanie ma kilka korzyści. Po pierwsze służy zrelaksowaniu się, po drugie pomaga w znalezieniu odpowiedniego nastawienia do sceny, a po trzecie uruchamia wyobraźnię przed występem.

Mechanika ćwiczenia jest następująca (warto wykonywać je w podanej kolejności, lub wracać pamięcią do części, która jest nam potrzebna, by przygotować się do danej sceny):

Stan wyjściowy:

Leżymy swobodnie na podłodze, spokojnie i miarowo oddychamy. Mamy zamknięte oczy. Jesteśmy rozluźnieni, staramy się nie odczuwać żadnych napięć, pilnujemy, by myśli były uspokojone i skoncentrowane na „tu i teraz”.

1. MARIONETKA

Leżąc na podłodze wyobrażamy sobie, że jesteśmy marionetką albo papierową lalką na wietrze, która nie ma kości, jest bardzo lekka i wiotka. Następnie w tym stanie niestabilności na wietrze próbujemy powoli wstawać i chodzić, cały czas pamiętając o lekkości ciała i dużej chybotliwości.

Komentarz autora

Ćwiczenie pomocne jest do tego, by odkryć jak bezwładne może być ciało i że nie trzeba tego grać, wystarczy poczuć. Docelowo ten stan możemy wykorzystać, kiedy mamy do zagrania np. osobę nietrzeźwą albo odrealnioną od życia, bujającą w obłokach.

Po wykonaniu ćwiczenia lub kiedy nauczyciel przerwie jego wykonywanie wracamy do stanu wyjściowego. Kładziemy się na podłodze, zamykamy oczy i odpoczywamy. Czujemy

luz w całym ciele. Nie napinamy się, wręcz przeciwnie uspakajamy oddech i czujemy rozluźnienie.

2. CODZIENNY / WAKACYJNY

Leżymy na podłodze z zamkniętymi oczami. Podczas leżenia i poczucia rozluźnienia, zaczynamy sobie wyobrażać, że jesteśmy na wakacjach. Wstajemy i chodzimy spokojnie jak na wyjeździe. Nie odgrywamy sceny na wakacjach, tylko skupiamy się na tym, jak się czujemy. Nie śpieszymy się, czujemy wakacyjne rozluźnienie i nie mamy specjalnie imperatywu do działania.

Komentarz autora

To przyjemny stan, ale niewystarczający na scenę, bo nie pomaga stworzyć pełnokrwistej postaci.

Po wykonaniu ćwiczenia lub kiedy nauczyciel przerwie jego wykonywanie wracamy do stanu wyjściowego. Kładziemy się na podłodze, zamykamy oczy i odpoczywamy. Czujemy luz w całym ciele. Nie napinamy się, wręcz przeciwnie uspakajamy oddech i czujemy rozluźnienie.

3. EKONOMICZNY

Leżymy na podłodze z zamkniętymi oczami. Zaczynamy myśleć o czymś, co lubimy robić – np. o swoim hobby. Może być to uprawianie sportu albo gromadzenie jakichś dóbr. Chodzi o to, by myśleć o czymś, co sprawia nam przyjemność. Myślimy o tym i tak samo, jak w poprzednich wariantach wstajemy i zaczynamy chodzić po sali.

Komentarz autora

Jest to aktywniejszy stan od poprzedniego. Może przydać się do kreowania roli jakiejś spokojnej, uduchowionej postaci, ale moim zdaniem jest to stan, który jest niewystarczający na scenę -może jednak przydać się do pracy przed kamerą. Ważne, tak jak przy poprzednich stanach, jest to, by nie grać, ale myśleć o tej przyjemności i ją odczuwać.

Po wykonaniu ćwiczenia lub kiedy nauczyciel przerwie jego wykonywanie wracamy do stanu wyjściowego. Kładziemy się na podłodze, zamykamy oczy i odpoczywamy. Czujemy

luz w całym ciele. Nie napinamy się, wręcz przeciwnie uspakajamy oddech i czujemy rozluźnienie.

4. KOT / LEW

Leżąc spokojnie na podłodze, poczuj przyływ energii do działania i wewnętrzną siłę. Poczuj się jak kot zdobywca, zainteresowany, gotowy do skoku, zaangażowany, a przez to intrygujący. Wstań i zacznij chodzić z tą energią zdobywcy. Wyobraź sobie, że masz w brzuchu pewien rodzaj silnika, który powoduje pozytywne napięcie, podniecenie i wewnętrzną ekscytację.

Komentarz autora

To jest stan odpowiedni na scenę lub na casting. Postać/osoba, która wchodzi w ten sposób wnosi coś do sceny, daje swoją energię. Bez względu na rodzaj emocji, by zaistnieć na scenie, musisz dać z siebie więcej niż na co dzień, musisz być zaangażowany i chcieć zrealizować swój/postaci cel.

Po wykonaniu ćwiczenia lub kiedy nauczyciel przerwie jego wykonywanie wracamy do stanu wyjściowego. Kładziemy się na podłodze, zamykamy oczy i odpoczywamy. Czujemy luz w całym ciele. Nie napinamy się, wręcz przeciwnie uspakajamy oddech i czujemy rozluźnienie.

5. DRUT

Leżymy na podłodze z zamkniętymi oczami. Zacznij wyobrażać sobie, że czujesz w sobie takie silne napięcie, jak drut. Wstajesz, zaczynasz chodzić po sali i tę sztywność, ograniczenie czujesz w sobie. Wyobraź sobie kawałek pręta, który choć stara się być twardy można go złamać. Masz w sobie paraliżujące, wręcz usztywniające napięcie, chcesz być twardy.

Komentarz autora

Ten stan określiłabym mianem stanu dramatycznego, kiedy z jednej strony jest w nas chęć rozluźnienia, czy nawet odpoczynku, a z drugiej czujemy ograniczające usztywnienie, które nie pozwala na relaks. To stan, który można zastosować do wybranych ról, np. takich w których kipią w nas emocje, a my nie możemy lub nie chcemy ich pokazać.

Po wykonaniu ćwiczenia lub kiedy nauczyciel przerwie jego wykonywanie wracamy do stanu wyjściowego. Kładziemy się na podłodze, zamykamy oczy i odpoczywamy. Czujemy luz w całym ciele. Nie napinamy się, wręcz przeciwnie uspakajamy oddech i czujemy rozluźnienie.

6. ALUMINIUM

Leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami, wyobraź sobie kawałek gibkiego metalu, który jest elastyczny. Dostosowuje się. Mając to wyobrażenie, wstań i zacznij chodzić. Obserwuj siebie, jak się czujesz... jak to poczucie naddawania się tego metalu wkładasz w swój ruch i swoje nastawienie.

Komentarz autora

W tym stanie emocjonalnym, w przeciwieństwie do stanu wcześniejszego, poddajemy się nastawieniu z zewnątrz. Jesteśmy trochę nawet służalczy w swojej postawie. Nasze nastawienie polega na chęci dostosowania się. Tu ciało może nas poprowadzić.

Po wykonaniu ćwiczenia lub kiedy nauczyciel przerwie jego wykonywanie wracamy do stanu wyjściowego. Kładziemy się na podłodze, zamykamy oczy i odpoczywamy. Czujemy luz w całym ciele. Nie napinamy się, wręcz przeciwnie uspakajamy oddech i czujemy rozluźnienie.

7. STAL / ŻELAZO

Leżymy na podłodze z zamkniętymi oczami. Wyobraź sobie, że twoje ciało jest jakby ze stali, wręcz niemożliwe do ruszenia. Próbujesz wstawać, ale każda próba wstania sprawia Ci ból. Im bardziej próbujesz, tym mocniej czujesz ograniczenie ciała.

Komentarz autora

Poczucie tego stanu jest przydatne, kiedy gramy np. osobę chorą, z fizycznymi ograniczeniami ciała. To ćwiczenie pomaga poczuć aktorowi fizyczny ból. Dzięki temu, że go czuje, aktor nie musi grać w scenie, że coś go boli, tylko skupić się na tym, jak pokonuje to ograniczenie ciała. I to jest o wiele ciekawsze dla widza.

Ćwiczenie „7 stanów relaksacji” jest w pełni zgodne z ideą Strasberga, ponieważ opiera się na wyobraźni i doznaniach zmysłowych. Uruchomienie wyobraźni,

niepokazywanie, a odczuwanie emocjonalne każdego stanu jest kluczowe, by móc przełożyć poznane odczucia/stany potem na scenę i graną postać.

ĆWICZENIE NA ROZLUŻNIENIE

Przed wejściem na scenę, kiedy jesteśmy przed rozpoczęciem naszego występu istotne jest, by mieć wystarczająco dużo czasu na rozluźnienie. To potrzebna chwila na koncentrację i przygotowanie ciała do występu. Wtedy możemy pomyśleć o emocjach postaci i dokonać przeglądu ćwiczeń z METODY, które wybraliśmy do pracy nad daną rolą. Pomocne jest upewnienie się, że wszystko, co sobie zaplanowaliśmy, mamy jasno ułożone w głowie i na zawołanie możemy to osiągnąć.

Oprócz analizy i merytorycznego przygotowania do występu, warto się dodatkowo zrelaksować. Kiedy pojawi się ból w brzuchu, czy pocujemy napięcie w karku lub mięśniach, wtedy przed wejściem na scenę, polecam wykonać któreś z poniższych ćwiczeń:

BÓL W BRZUCHU

By pozbyć się bólu w brzuchu, który jest spowodowany stresem, weź wolno powietrze nosem wypuszczaj je licząc spokojnie: 1, 2, 3...

SPIĘTY KARK

Na rozluźnienie karku może pomóc masaż polegający na bardzo wolnym krążeniu głową. Kiedy nie jesteś spięty, tylko swobodnie siedzisz na krześle, to możesz wykonywać bardzo spokojne i wolne okrężne ruchy głową. Istotne jest, by wykonywać ćwiczenie najwolniej jak się da, by czuć jak „puszczają poszczególne napięcia”.

SPIĘTE MIĘŚNIE

By rozluźnić mięśnie po prostu usiądź na krześle, rozłóż luźno ręce i nogi, następnie poruszając delikatnie różnymi częściami ciała, rozluźniaj je, dopóki nie znikną napięcia w całym ciele.

STRESOGENNE PUNKTY

By rozluźnić stresogenne punkty, które wywołują napięcie w stresie należy:

OCZY – wykonać masaż skroni

NOS – w okolicach nosa wykonać naciąganie twarzy

ŻUCHWA – zrobić rozluźnienie żuchwy polegające na wykonywaniu lekkich ruchów szczęki na boki, a następnie wyciągnięcie języka do brody, rozciąganie ust w dół.

KARK – zastosować lekkie obroty głową

KRĘGOSŁUP – w pozycji siedzącej na krześle wykonywać okrągłe ruchy biodrami.

ROZGRZEWKA I PRZYGOTOWANIE

Każdy profesjonalny aktor, tak jak profesjonalny sportowiec, przed swą pracą na scenie czy przed kamerą powinien się przygotować – rozluźnić i rozgrzać swoje całe ciało. (To wspomniany wcześniej pierwszy element wykształcenia aktora, o czym pisał już Ryszard Bolesławski ponad sto lat temu.) W pracy sportowca wyczynowego ważnym elementem jest rozgrzewka i odpowiednie przygotowanie ciała do meczu. Podobnie jest w przypadku aktora, który powinien dbać o higienę ciała i mieć czas przed spektaklem lub próbą na rozegranie / rozgrzanie swojego ciała, by było ono gotowe do działania i otwarte na często ekstremalne emocje.

Oprócz przygotowania fizycznego do ćwiczeń istotne jest właściwe nastawienie mentalne. Możemy je osiągnąć realizując poniższe ćwiczenia. Zaczynamy od tego, że siadamy na krześle. (wszystkie z proponowanych ćwiczeń najlepiej wykonywać na siedząco) Ciało mamy rozluźnione, zrelaksowane i gotowe na pobudzenie emocji. „Otwarta sylwetka”, nogi ustawione równolegle, czujemy luz i brak napięć. Ćwiczenia nie mogą być realizowane z biegu, bo wtedy ich efektywność jest mała. Przed ich rozpoczęciem warto nie tylko się rozluźnić, ale też skoncentrować. Niezbędne jest odpowiednie nastawienie (opisane wcześniej w ćwiczeniu „7 stanów relaksacji”) i skupienie, bo tylko wtedy aktor może się całościowo przygotować do realizacji ćwiczeń i otworzyć na więcej podczas ich wykonywania. Relaksacja jest częścią przygotowania aktora do pracy, docelowo pomaga jego ciału lepiej czuć emocje podczas wykonywania wszystkich prezentowanych w tej pracy ćwiczeń.

ĆWICZENIE NA USPOKOJENIE ODDECHU

Wykonujemy je siedząc wygodnie na krześle. Zaczynamy od sprawdzenia oddechu. Obserwujemy w ciszy i w wyobraźni swój oddech. Liczymy swoje wdechy i wydechy, próbujemy w ten sposób skoncentrować się na oddychaniu.

Komentarz autora

To dobre ćwiczenie uspokajające i usprawniające koncentrację. Jest bardzo proste, ale też potrzebne, bo kiedy aktor jest skoncentrowany, łatwiej mu pracować nad postacią i emocjami.

ĆWICZENIE NA KONCENTRACJĘ

Tak jak wszystkie ćwiczenia trzeba je poprzedzić rozgrzewką i relaksacją. Ćwiczenie wykonujemy siedząc wygodnie na krześle. Istotne jest skupienie na zadaniu. Tylko to nam pozwoli skutecznie odciąć się od innych myśli z życia codziennego, które mogą nas dekoncentrować.

Siedząc wygodnie na krześle, relaksujemy się i nie myślimy o niczym innym. Wyciszamy się i skupiamy na oddechu. Koncentrujemy się na czymś, co jest bardzo ważne dla nas, czego bardzo chcemy. Myślimy o tym. To jest nasza potrzeba, pragnienie, chęć – jakkolwiek to nazwiemy, to jest nasz imperatyw do działania. To ćwiczenie może stanowić podstawę do opisanego wcześniej „ćwiczenia potrzeby”

Komentarz autora

To ćwiczenie pomagało mi przed próbami. Spektakl „Honeymoon” nie był realizowany w systemie regularnych prób dwa razy dziennie w tej samej sali prób. Brak regularności i zmienne miejsce prób wymagały ode mnie umiejętności koncentracji „tu i teraz”. Potrzebowałam wyciszenia i to był mój sposób na wejście w próbę i nie myślenie o innych sprawach.

ĆWICZENIE NA ROZWÓJ ZMYŚLÓW

Opis ten jest uzupełnieniem wspomnianego w poprzednim rozdziale „ćwiczenia na zmysły”. Podczas ćwiczenia siedzimy wygodnie na krześle, mamy zamknięte oczy, nogi ustawione równolegle, czujemy luz. Po raz kolejny podkreślam, że najważniejsze przy wykonywaniu ćwiczeń w oparciu o METODĘ jest odczuwanie. Nie chodzi o to, by pokazywać, że czujemy, tylko dzięki wykorzystaniu zmysłów, faktycznie czuć daną, ewokowaną przez naszą wyobraźnię, emocję.

Zaczynamy od wyobrażenia sobie smaków (może być to potrawa, którą lubimy, owoc, który zjedliśmy) – opisane wcześniej „ćwiczenie z ostrym smakiem”.

- Następnie wyobrażamy sobie zapachy (może być to bukiet pachnących konwalii, mogą być to perfumy ukochanej osoby) – opisane wcześniej „ćwiczenie z ostrym zapachem”.

- Czucie dotyku – wyobrażamy sobie dotykanie różnych materiałów, osób - na przykład można poczuć ciepło skóry. W tym ćwiczeniu z materiałem, analogicznie do działań z ćwiczenia z ostrym smakiem czy zapachem, skupiamy się na szczegółach dotykane go wirtualnie materiału, by poczuć reakcję naszego organizmu na różne faktury, grubości itp. W kolejnym kroku możemy dodać do tego aspekt emocjonalny, realizując ćwiczenie z przedmiotem osobistym, którym jest przykładowo chustka po babci, która ma dla nas ogromną wartość sentymentalną. – opisane wcześniej „ćwiczenie łączone”.
- Czucie promieni słonecznych – wyobrażamy sobie momenty z życia, kiedy czuliśmy przyjemne i miłe ciepło promieni słonecznych. – „ćwiczenie ze światłem słonecznym”.
- Słyszenie dźwięków – wybieramy dźwięki, które wywołują w nas silne pozytywne lub negatywne emocje. Obserwujemy swoje reakcje, kiedy na przykład ten dźwięk się nasila lub cichnie. Może być to dźwięk płaczącego dziecka, syren, grzmotu, łamiącego się drzewa itp. – „ćwiczenie z dźwiękiem”.

Powyższe ćwiczenia mają na celu rozszerzenie odczuć zmysłowych. Ich zadaniem jest aktywizacja zmysłów, by na scenie czuć prawdziwe stany, a nie próbować je odwzorowywać i pokazywać prawie jak w kalamburach. „Podstawowe ćwiczenia pamięci zmysłowej nie mają na celu wywoływania reakcji emocjonalnych. Ich celem jest aktywizacja i trening wyobraźni oraz pojedynczych zmysłów dla ich optymalnego wykorzystania.”⁴³ Podczas tych ćwiczeń mogą pojawić się silne emocje, ale nie powinno się im poddawać, tylko skupić się na doznaniach zmysłowych.

Komentarz autora

Wszystkie przytoczone przeze mnie ćwiczenia, ich mechanika i sposób realizacji opisane są w książce „METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich” autorstwa Loli Cohen. Nie opisuję ich tu szczegółowo, bo nie jest to przedmiotem pracy. Więcej mówię o tych, które mi pomogły w mojej pracy nad rolą. I na pewno "ćwiczenie z ostrym zapachem i smakiem" w połączeniu z „ćwiczeniem z przedmiotem osobistym” i „wspomnieniem emocjonalnym” pomogły mi w pracy nad rolą Christine w „Honeymoon” – zwłaszcza w scenie z ciasteczkami i wspomnieniem domu rodzinnego.

⁴³ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 21.

ĆWICZENIE Z OSTRYM BÓLEM

Jak każde ćwiczenie rozpoczynamy jego wykonywanie od rozgrzewki ciała, rozluźnienia i relaksacji. Następnie siadamy wygodnie na krześle i przechodzimy do realizacji ćwiczenia.

1. Pomyślmy o jakimś fizycznym silnym bólu, który przytrafił się nam raz lub kilka razy w życiu, ale nie jest bólem przewlekłym czy ciągłym. Lepiej i prościej, by miał miejsce w odległej przeszłości. Zwróćmy uwagę na to, że choć z reguły podczas bólu się spinamy, to postarajmy się podczas realizacji ćwiczenia pozostać zrelaksowanymi. Dlaczego jest to istotne? Kluczowe w tym ćwiczeniu jest to, by zapamiętywać ból, a nie by go pokazywać. Kiedy poczujemy ból zmysłami, nasza pamięć emocjonalna go zapamięta. Dzięki temu w przyszłości będziemy mogli do tego stanu/poczucia wracać pamięcią wtedy, kiedy będziemy tego potrzebować w granej scenie.

WAŻNE! W tym ćwiczeniu czujemy ból, a NIE IMITUJEMY i pokazujemy, że coś nas boli.

2. Zrelaksujmy się, a następnie pomyślmy o bólu z punktu 1, nie pokazujemy go, tylko intensywnie myślimy i poczujemy go. Czując ból zacznijmy mówić monolog granej postaci. Uzyskujemy w ten sposób poczucie bólu wewnętrznego, a to jest o wiele ciekawsze niż pokazywanie czy granie, że coś nas boli.

Ćwiczenie z ostrym bólem pomaga wywoływać silne reakcje i zachowania. Przydaje się w sytuacjach, kiedy w scenie konieczne jest odegranie nagłego fizycznego bólu lub odczucia emocjonalnej udręki. Wykonując to ćwiczenie skupiamy się na skrupulatnej analizie tego, jak się czuliśmy, kiedy taki ostry ból nam się przytrafił. Pracując nad rozwinięciem tego ćwiczenia, w oparciu o wspomnienie nagłego, fizycznego bólu, można zbudować umiejętność przekonującej gwałtownej reakcji gniewu, strachu, słabości, czy fizycznego urazu. „Związek pomiędzy wszelkiego rodzaju bólem, a silnymi emocjami sprawia, że to ćwiczenie jest bardzo przydatne. Dzięki niemu dowiecie się, który konkretnie ból może pomóc wywołać konkretne uczucia.”⁴⁴

⁴⁴ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 75.

Komentarz autora

To ćwiczenie pomogło mi przy pracy nad spektaklem „Z twarzą przy ścianie”, a zwłaszcza w sekwencji scen: w poczekalni u ginekologa, spotkania z Alekssem i Modestem, rozmowie z Modestem. To niesamowite, ale dzięki temu ćwiczeniu w połączeniu z „ćwiczeniem wspomnienia emocjonalnego” udało mi się odkryć i poczuć różne rodzaje bólu. Od bólu wynikającego z napięcia, poprzez ból zubożenia, ból wynikający ze strachu, jak również ból spowodowany silnymi emocjami. To wszystko na scenie podczas spektaklu działo się przez kilkanaście minut. Wcześniej jednak musiałam się do tego przygotować, poczuć i poukładać w sobie te emocje. Warto było popracować z „ostrym bólem”, by je uzyskać.

ĆWICZENIE NA ROZBUDZANIE EMOCJI

Po wcześniejszej rozgrzewce i relaksacji siadamy na krześle w luźny i wygodny sposób. Na głos mówimy o tym, co myślimy na zainicjowany przez nauczyciela METODY temat. Swoje zdanie wyrażamy w wygodnym dla siebie języku - niekoniecznie musi być to język polski. Może być to język obcy, jeśli łatwiej nam się w tym języku myśli i swobodnie mówi. W tym ćwiczeniu głównie chodzi o to, by mówić na głos, więc nie może być to monolog w myślach. Ważne jest to, żeby siebie słyszeć – to, co mówimy ma być dla nas słyszalne. Podczas wykonywania ćwiczenia możemy siedzieć na krześle lub chodzić, jeśli tak nam wygodniej. W tym czasie odpowiadamy opisowo, jak najbardziej szczegółowo, na poniższe pytania (te pytania podczas zajęć może zadawać nauczyciel):

- Jaka jest moja najbliższa rodzina? (Kto kim jest? Jakie są zależności między członkami rodziny?)
- Kogo najbardziej lubię?
- Kogo najbardziej nie lubię?
- Za kim tęsknię?
- Jaki był / jest mój dom?
- Jak było / jest moje życie seksualne?
- Jakie są moje marzenia?
- Jakie mam problemy?
- Co czyni mnie szczęśliwą osobą?
- Co mnie martwi?

Celem tego ćwiczenia jest to, by wypowiedane podczas improwizacji słowa czy teksty ze sztuk, brzmiały jak najbardziej prawdziwie. Istotne jest to, że podczas tego

ćwiczenia mamy możliwość osłuchania się z własnym głosem, możemy go lepiej poznać, usłyszeć i mieć świadomość jak faktycznie brzmi w różnych stanach emocjonalnych. Jeżeli coś nam się w nim nie podoba, słyszymy fałszywe nuty, to możemy nad tym pracować, ćwiczyć, rozwijać. Natomiast jeżeli coś szczególnie nam się podoba, to warto sobie to uzmysłowić i zrobić z tego elementu swój aktorski atut.

Komentarz autora

W tym ćwiczeniu oprócz osłuchania się z własnym głosem możemy również lepiej poznać własne emocje, m.in. sprawdzić, co wywołuje naszą silną reakcję na dany temat. Dla mnie szukanie odpowiedzi na powyższe pytania było pomocne przy pracy nad „Honeymoon” i pomogło w lepszym zrozumieniu postaci Christine.

ĆWICZENIE NA PRZYKRYWANIE EMOCJI

Jak zawsze na początku rozgrzewka, relaksacja i koncentracja. Następnie siadamy wygodnie na krześle i przechodzimy do realizacji ćwiczenia.

1. W wyobraźni tworzymy wymyślony film (może być to thriller, komedia, tragedia itp.) Widzimy obrazy, zapamiętujemy detale, mówimy, co widzimy i co czujemy o:

- sobie
- przyjacielu
- nieznanym (kimś, kogo nie znamy)
- wrogu

2. Wyobrażamy sobie, że oddajemy wszystko, co mamy ze swojego majątku / swoich rzeczy swojemu wrogowi, a potem nieznanemu. Mówimy o tym na głos.

Zapamiętujemy, co czujemy.

3. Myślimy o czymś, co powoduje, że czujemy smutek, strach lub złość. Wybieramy jedno z tych uczuć. Trzymając w pamięci jedno z wybranych przykładowych negatywnych uczuć, zaczynamy mówić pozytywne rzeczy. Mówimy na głos.

4. Teraz myślimy o czymś, co daje nam pozytywne emocje. Trzymając w pamięci te pozytywne emocje, mówimy na głos negatywne rzeczy. Mogą być to słowa świadczące o smutku lub złości.

Konkluzja z tego ćwiczenia jest taka, że w życiu nie zawsze mówimy dokładnie to, co czujemy. Zdarza się, że próbujemy ukryć prawdziwe emocje i wtedy mówimy pozytywne rzeczy, ale w środku czujemy smutek, który próbujemy ukryć. Wielokrotnie dzieje się też

sytuacja odwrotna (punkt 4), kiedy myślimy pozytywnie, jesteśmy w dobrym nastroju, a mówimy złośliwe rzeczy – dzieje się tak, gdy na przykład się z kogoś naigrywamy.

Komentarz autora

Sytuacja, w której ktoś mówi pozytywne rzeczy innym, próbując ukryć to co negatywne, ma miejsce przykładowo w postaci Christine, która nie chce pokazać tego, że jest samotna, tęskni za Stefanem i jej go brakuje. Zamiast tego wygłasza tyrady na temat tego, jak mężczyźni są beznadziejni i że rozwód był najlepszą rzeczą w jej życiu, co jest nieprawdą. To ćwiczenie było dla mnie pomocne do wyobrażenia sobie i zrozumienia takiej sytuacji, gdzie przykrywamy przeciwstawną emocją tę prawdziwą, której nie chcemy pokazać.

ĆWICZENIE NA BUDZENIE MIŁYCH WSPOMNIENI

Jak już wcześniej wspominałam, realizację każdego ćwiczenia poprzedzamy rozgrzewką i relaksacją. Jest to konieczne, by przygotować ciało i umysł do intensywnej emocjonalnej pracy i jednocześnie pozbyć się napięć. Ćwiczenie wykonujemy siedząc swobodnie i wygodnie na krześle.

1. Najpierw pomyślmy, a następnie mówmy na głos o wszystkich rzeczach, które lubimy. (mogą to być dobre wspomnienia z dzieciństwa, to co lubiliśmy i teraz lubimy)
2. Potem pomyślmy o 5 rzeczach np. zwierzę, przedmiot, uczucie, osoba, dotyk, smak. Mają to być przyjemnie, miłe i lubiane przez nas przedmioty lub osoby. Mówimy o nich na głos. Możemy używać gestów, by lepiej czuć to, o czym mówimy.
3. W kolejnym zadaniu do tego ćwiczenia pomyślmy o 5 rzeczach, których nie lubimy i nie lubiliśmy. Mówimy o nich na głos jedna po drugiej.
4. Następnie pomyślmy o swojej przyszłości, marzeniach, celach i mówmy o nich na głos.
5. Pomyślmy o swoich marzeniach, które nie mogą się spełnić. Mówmy o nich na głos.
6. Pomyślmy o tych marzeniach i wyobraźmy sobie, że one na pewno się nie spełnią. Mówmy na głos o swoich uczuciach.

Dzięki temu ćwiczeniu możemy sprawdzić, jak się czujemy, kiedy wspominamy miłe dla nas rzeczy i jakie mamy związane z tym wspomnienia. Mamy też szansę zaobserwować swoje ciało i jego reakcje na niemiłe wspomnienia. Zauważmy te różnice i zapamiętajmy emocje towarzyszące danym wspomnieniom.

Komentarz autora

Ćwiczenie to było dla mnie dość wyczerpujące, ponieważ uruchomiło emocje, zarówno te miłe, jak i te mniej pozytywne związane z porażkami. Mówienie na głos o tym miało też w sobie pierwiastek psychoterapii, kiedy mogłam siebie usłyszeć i zdać sobie sprawę z moich emocji towarzyszących realizacji ćwiczenia. Im wolniej je wykonywałam, tym więcej miłych wspomnień uwalniało się w mojej pamięci.

ĆWICZENIE NA KREOWANIE PARTNERA

To ćwiczenie ma na celu nie tylko wykreowanie partnera, ale też zdobycie umiejętności mówienia tekstu sztuki na różne sposoby w zależności od tego, do kogo w scenie mówimy. Zaczynamy pracę tradycyjnie od rozgrzewki i relaksacji. Ćwiczenie wykonujemy siedząc wygodnie na krześle. By skutecznie je realizować ważne jest używanie tego samego tekstu w każdym z wariantów. To pozwoli nam uchwycić i sprawdzić, czy i jak zmienia się interpretacja tekstu w zależności od tego, kto jest naszym rozmówcą.

1. Pomyślmy o sobie i poszukajmy w pamięci zarówno śmiesznych, jak i przykrych sytuacji. Wybierzmy jedną, a następnie mówmy o niej na głos.
2. Przypomnijmy sobie ważne rzeczy z naszej przeszłości, które miały miejsce. Mogą to być zarówno wesołe, jak i smutne momenty - w zależności od tego, jakie emocje chcemy pobudzić w ćwiczeniu. Podczas wykonywania ćwiczenia opiszmy je w detalach. Nie mówmy o uczuciach, ale mówmy o wszystkich szczegółach związanych ze zmysłami, czyli co widzimy, słyszymy, dotykamy, smakujemy, wachamy.
3. Wyobraźmy sobie partnera i opowiedzmy mu historię z punktu 2. Ważne jest to, że mamy teraz konkretnego odbiorcę, któremu opowiadamy historię.
4. Teraz opowiedzmy tę samą historię z punktu 2, ale mówmy ją wyimaginowanej osobie, której nienawidzimy albo przynajmniej jej nie lubimy.
5. Opowiedzmy teraz tę samą historię z punktu 2, ale innemu rozmówcy. Teraz mówimy ją wymyślonej osobie, której chcemy zaimponować.
6. Opowiedzmy historię z punktu 2 osobie z wyobraźni, która nam przeszkadza, próbując się wtrącać do naszej opowieści i nie pozwalając jej skończyć.

Kolejnym etapem realizacji ćwiczenia jest przełożenie powyższych ćwiczeń na pracę nad konkretną rolą.

1. Mówmy swoimi słowami o tym, co przydarzyło się postaci, nad którą pracujemy. Niech to będzie emocjonalna opowieść pełna szczegółów odczuwanych za pomocą zmysłów. Nieustająco powinniśmy pamiętać, by nie grać emocji, ale mieć jakiś emocjonalny stosunek do sytuacji, o której mówimy.
2. W pożądanym poziomie natężenia emocji mówmy fragmenty tekstu postaci, nad którą pracujemy.
3. Jeśli potrafimy, „włóżmy siebie (tj. naszą życiową sytuację) do postaci.” Starajmy się dać jak najwięcej z siebie postaci, wtedy będzie ona bardziej autentyczna.

W tym ćwiczeniu chodzi o wypełnienie postaci swoją osobowością i emocjami. Co więcej realizując ćwiczenie możemy sprawdzić, jaki stosunek emocjonalny mamy do każdej z postaci i jakie reakcje towarzyszą nam w rozmowie z konkretnymi partnerami ze sztuki.

Komentarz autora

To ćwiczenie świetnie koresponduje z „ćwiczeniem potrzeby”, które opisałam w poprzednim rozdziale. Uświadomienie sobie jaka jest nasza potrzeba w scenie w połączeniu z kreowaniem partnera pomagało mi w pracy nad rolami w obu spektaklach w czasie poza próbami, kiedy pracowałam nad rolami bez kolegów i koleżanek z obsady. To pomocne rozwiązanie również w przypadku przygotowywania się do castingu, kiedy nie możemy wcześniej przepróbować sceny z partnerem. Kiedy musimy go sobie wyobrazić, jak również znaleźć naszą główną potrzebę w scenie. Użycie słowa potrzeba w scenie, a nie cel jest celowe. „Strasberg rozróżniał pojęcia potrzeby i celu. Mówił, że rzadko używa terminu cel, ponieważ jeśli reżyser wam go określi i na przykład nakaze odczuwać złość, to może się to przełożyć na mechaniczną prezentację gniewu.⁴⁵ Określenie „potrzeba” jest silniejsze od słów: „pragnienie” czy „chęć”, budzi skojarzenia wręcz z przetrwaniem. Dla mnie jest bardziej trafionym określeniem niż cel, choć teoretycznie te słowa mają podobne znaczenie.

ĆWICZENIE DOTYCZĄCE MIEJSCA

Tradycyjnie najpierw rozgrzewka, potem relaksacja. Ćwiczenie wykonujemy siedząc wygodnie na krześle. Niech przyświeca nam w pracy nad zadaniem idea: myśl, a potem mów na głos. W ramach tego ćwiczenia realizujemy po kolei następujące punkty:

1. Pomyślmy, jakie jest nasze ulubione miejsce, w którym kiedykolwiek byliśmy (na dzień, w którym wykonujemy to ćwiczenie), wybierzmy jedno z nich.

⁴⁵ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 165.

2. Mówmy o swoich odczuciach związanych z tym miejscem.
3. Wyobraźmy sobie, że mówimy do osoby niewidomej – opisujemy jej na głos to miejsce w szczegółach, tak by mogła je poczuć wszystkimi zmysłami i wyobrazić sobie jego wygląd.
4. Wyobraźmy sobie, że opowiadamy o tym miejscu osobie, do której mamy stosunek emocjonalny:

WARIANT 1

Wybieramy jedną osobę, którą lubimy, kochamy (na dzień wykonywania ćwiczenia). Może być połączona z miejscem powyżej lub nie. Pomyślmy o tej osobie, którą wybraliśmy, następnie mówmy do niej wykorzystując tekst z poprzedniego ćwiczenia, zachowując wszelkie detale opowieści, dodając element emocjonalny.

WARIANT 2

Wyberzmy osobę, na którą jesteśmy bardzo źli. Postępujemy dalej zgodnie ze wskazówkami z wariantu 1. To ćwiczenie działa również, kiedy pracujemy nad negatywnymi emocjami.

5. „Przenosimy” to wyimaginowane miejsce, o którym mówiliśmy wcześniej, do przestrzeni, w której aktualnie się znajdujemy. Mamy otwarte oczy, rozglądamy się i widzimy to miejsce, tak jakbyśmy rzeczywiście w nim byli i na żywo je oglądali.
6. Zabieramy teraz w wyobraźni do tego miejsca tę osobę, którą lubimy/nie lubimy z punktu 4. Z otwartymi oczami mówimy do tej osoby i opowiadamy o tym miejscu, które lubimy.

Realizując to ćwiczenie powinniśmy pamiętać, by używać naszych zmysłów zamkniętych w czasownikach, czyli skupiać się na tym, co widzimy, dotykamy, słyszymy, wąchamy, smakujemy. Dzięki temu nasze wspomnienia są bardziej szczegółowe i jesteśmy w stanie zauważyć więcej szczegółów. Dodatkowym doświadczeniem płynącym z realizacji tego ćwiczenia jest to, że możemy się przekonać, jak ciężko mówi się nam do osoby, której nie lubimy, o rzeczach, które kochamy/lubimy najbardziej.

Komentarz autora

To ćwiczenie zaskoczyło mnie efektywnością. Wróciłam wspomnieniami do miejscowości w Chorwacji, w której byłam kilka razy na wakacjach. Nie sądziłam, że jestem w stanie przypomnieć sobie aż tyle szczegółów. Niewątpliwie pomocne i jednocześnie konieczne przy wykonywaniu tego ćwiczenia okazało się użycie zmysłów. Od razu przypomniały mi się smaki potraw, zapach morza, letni deszcz, gwar w małych uliczkach. To było bardzo

pozytywne i sensualne wspomnienie, którym było cudownie się podzielić z osobą, którą lubię. Natomiast wręcz nie chciało mi się opowiadać o tym miejscu komuś kogo nie lubię. Informacje przekazane takiej osobie nie były szczegółowe, podświadomie kontrolowałam też swoje emocje, jakbym nie chciała zdradzić za dużo. To się wiąże z wcześniej opisanym ćwiczeniem na kreowanie partnera.

Wypracowane wspomnienia z tego ćwiczenia wykorzystałam w spektaklu „Honeymoon”, kiedy Christine mówi: „Wyjechać gdzieś daleko... bardzo daleko...” Wypowiadając te słowa na scenie miałam w pamięci obrazy przywołujące moje dobre wspomnienia, za którymi naturalnie pojawiała się tęsknota.

ĆWICZENIE NA BUDZENIE EMOCJI ZWIĄZANYCH ZE STRATĄ, SMUTKIEM, BÓLEM

Ćwiczenie tradycyjnie poprzedzamy rozgrzewką i relaksacją. Pamiętajmy, że nasze ciało musi być przygotowane do działania. Należy najpierw wykonać ćwiczenia rozluźniające, sprawdzić ramiona, nogi, upewnić się, czy wszystko jest luźne. Zlikwidować ewentualne napięcia w ciele – np. w karku. Warto obserwować swoje ciało podczas rozgrzewki, by je lepiej poczuć i poznać. Trzeba pamiętać też o tym, by podczas wykonywania ćwiczenia mówić na głos. Istotne jest, by nie mamrotać, tylko mówić tak, by słyszeć siebie.

Siedzimy wygodnie na krześle i odpowiadamy na poniższe pytania. Ważne by odpowiedzi były jak najbardziej szczegółowe, oparte na zmysłach.

1. Co powoduje, że czujemy się dziś nieszczęśliwi? Mówmy o terażniejszości. To może być coś bardzo istotnego albo niezbyt ważnego, ale mającego faktyczny wpływ na nas w danej chwili.
2. W nawiązaniu do punktu 1, mamy cały czas w myślach to, co nas zasmuca. Pomyślmy teraz o tym, czego chcielibyśmy bardzo mocno, co mogłoby nas pocieszyć i sprawić radość. Następnie mówmy o tym na głos.
3. Wybierzmy, a następnie pomyślmy o pięciu ważnych dla nas rzeczach, których byśmy chcieli. Mówmy o nich głośno w szczegółach z wykorzystaniem zmysłów.
4. Następnie wybierzmy jedną rzecz z tych pięciu (z punktu 3) i mówmy o niej. Umotywuujemy swój wybór, skupiając się na detalach.
5. Wyobraźmy sobie, że gramy postać opartą na nas samych, weźmy tę jedną rzecz, której pragniemy najbardziej jako postać. Następnie pomyślmy, co stoi nam na drodze, by to uzyskać. Pomyślmy o tym, a następnie mówmy o tym na głos.

6. To jest często pewnego rodzaju „walka”, by dostać to, czego się chce. To wewnętrzne „starcie” w naszej głowie i ciele. Czy mamy chęć i siłę, by przejść te przeszkody? - Mówmy o tym na głos.
7. Podczas pracy nad sceną zapytajmy siebie jako postaci:
 - Czego ja chcę?
 - Kiedy pojawiła się przeszkoda, by uzyskać to, czego chcę?
 - Dlaczego chcę ją pokonać / przejść?
 - Skąd pojawiła się przeszkoda?
8. Wyobraźmy sobie, że nasze marzenie się spełniło. Mówmy o tym na głos. Poczujmy emocje z tym związane.
9. Wyobraźmy sobie, że nasze marzenie nie spełnia się. Co się dzieje? Jak się czujemy? Walczymy, czy się poddajemy?

Realizując każde z powyższych zadań spróbujmy pobudzić siebie do przypomnienia sobie konkretnego momentu ze swojego życia, odtwórzmy go w detalach, następnie mówmy o nim, spróbujmy go poczuć, odświeżmy nasze wspomnienia i zapamiętajmy wszystkie szczegóły tej sytuacji. Podczas realizacji ćwiczenia próbujmy koncentrować się z otwartymi oczami, byśmy potem w sytuacji na scenie, mogli się łatwo odwołać do tych wspomnień. Warto też wspomnieć, że to ćwiczenie opiera się na trudnych emocjach, dlatego jeśli czujemy zmęczenie, to zróbmy sobie przerwę w ćwiczeniach. Rozluźnijmy się i użyjmy w mowie dźwięku... „aaaaaa”, przeciągając go tak, jakbyśmy próbowali wyrzucić z siebie te emocje.

Komentarz autora

Używałam tego ćwiczenia do pracy nad sceną opowieści o babci w „Honeymoon” i sceną w „Z twarzą przy ścianie”, w której Alicja mówi Modestowi, że już nie jest w ciąży. Pomogło mi uzyskać poczucie niespełnienia i straty. Odwoływanie się do swoich emocji było wyczerpujące, ale jednocześnie przyjemne, bo dzięki temu potem na scenie łatwiej było mi wrócić do tych wspomnień i szybciej mogłam uzyskać potrzebną temperaturę emocji.

ĆWICZENIE NA MÓWIENIE „DO WIDZENIA”

Jak zwykle ważnym elementem przed rozpoczęciem ćwiczenia jest rozgrzewka i relaksacja. To pozwala się przygotować do pracy. Tak, jak przy poprzednich ćwiczeniach

mówimy na głos. Usiądźmy wygodnie na krześle, poczujemy rozluźnienie i skupmy się na realizacji po kolei poszczególnych zadań:

1. Wyobraźmy sobie coś bardzo strasznego, co może się naprawdę wydarzyć (katastrofa ekologiczna np. trzęsienie ziemi, wybuch wulkanu itp., czy wojna) i w czym hipotetycznie możemy uczestniczyć – to musi nas faktycznie przerażać. Załóżmy, że jesteśmy ofiarą takiego wydarzenia, musimy uciekać i w tej sytuacji możemy wziąć ze sobą jedynie pięć rzeczy (w tym np. jedną osobę) – Nie możemy wybrać na raz pięciu osób, pięciu zwierząt, czy pięciu przedmiotów. Musi być różnorodność. Przykładowo osoby, zwierzęta lub jakieś przedmioty, z którymi czujemy emocjonalną więź np. pierścionek ukochanej babci, chusteczka matki czy zegarek dziadka. Wybierzmy takie rzeczy ze swojego życia, z którymi wiążą nas osobiste historie, wspomnienia i emocje. Mówmy o nich na głos, uzmysłówmy sobie, co nas łączy z tymi przedmiotami.

Zwróćmy uwagę na to, że podczas ćwiczenia oprócz mówienia o tych przedmiotach powinniśmy też czuć ten wybrany przedmiot / osobę. np.

- jeśli jest to pies, to np. trzymamy go na kolanach, głaszczemy

- jeśli jest to osoba, to, że trzymamy ją za rękę, czujemy jej oddech

- jeśli jest to przykładowo pierścionek, to wyobraźmy sobie, że mamy go na palcu i w ten sposób dotykając go, przypominamy sobie osoby, sytuacje związane z tym przedmiotem.

2. Wyobraźmy sobie, że opuszczamy krewnych i musimy zostawić wszystko, co mamy i z czego do tej pory korzystaliśmy. Już nigdy nie zobaczymy swoich bliskich ani naszych rzeczy, nie dotkniemy ich – musimy je pożegnać. Zabieramy ze sobą wybrane przez siebie pięć rzeczy, a z resztą na głos się żegnamy. Mówimy im jaki jest nasz cel podróży, jaka potrzeba, wyjaśniamy powód, dla którego odchodzimy. Pamiętajmy, by mówić wszystko na głos.
3. Zmieniają się reguły gry. Z wybranych pięciu rzeczy możemy teraz zabrać tylko jedną. Dokonujemy wyboru – ustalamy, co ze sobą zabieramy. Pamiętajmy, by się nie spieszyć w realizacji tego zadania. Na spokojnie pomyślmy i dopiero potem zaczniemy mówić na głos o tym, co bierzemy ze sobą. Następnie pożegnajmy się z tymi rzeczami, których nie wybraliśmy i które zostawiamy.
4. Wyobraźmy sobie bezpieczne miejsce. Mówmy o nim, jak wygląda, gdzie się znajduje itp.

5. Doprecyzujemy, co indywidualnie dla każdego z nas oznacza bezpieczne miejsce? - mówmy o tym na głos.
6. Spójrzmy oczami wyobraźni na ten obiekt (osobę / przedmiot), który mamy ze sobą. Poczujmy go, dotykajmy – zwracajmy uwagę na jak największą ilość detali i mówmy na głos.
7. Powiedzmy „do widzenia” wszystkim rzeczom / osobom, które zostawiliśmy. Pożegnajmy się z nimi i przeprośmy, że musieliśmy je zostawić.

W całej tej sekwencji, jak i w poprzednich ćwiczeniach, o czym regularnie przypominam, mówmy na głos! Ważne, by podczas wykonywania tych wszystkich ćwiczeń – słyszeć swój głos i czuć emocje. Nie mówmy naszego monologu po cichu jedynie mamrocząc, ponieważ, gdy później zaczniemy go mówić na głos, to może brzmieć on dziwnie w naszych ustach. Jeśli nie będziemy oswojeni z własnym głosem, to możemy mieć wrażenie, że pojawiają się fałszywe nuty i w rezultacie możemy mieć problem w ogóle z mówieniem tekstu improwizowanego lub ze sztuki. Poza tym w poprawnym wykonaniu tego ćwiczenia bardzo istotna jest koncentracja na sobie i detalach opowieści. Zwróćmy uwagę na to co widzimy, słyszymy, czego dotykamy, jaki czujemy smak i zapach. Zmysły pozwolą nam poczuć osoby/przedmioty z którymi się żegnamy, a także wzmocnią naszą koncentrację na szczegółach.

Komentarz autora

Tego ćwiczenia nie używałam bezpośrednio do pracy nad wspomnianymi sztukami, ale jest mi pomocne przy realizacji innych projektów i pracy dydaktycznej. Realizacja ćwiczenia według zaproponowanej kolejności wzmacnia emocje i dodatkowo pokazuje, jak można je stopniowo rozwijać. Realizowałam to ćwiczenie z amatorami na zajęciach i zarówno oni, jak i ja, byliśmy pozytywnie zaskoczeni, jak szybko dochodziliśmy do pożądanych emocji, które ewokuje to ćwiczenie.

ĆWICZENIE Z PRZEDMIOTEM OSOBISTYM

Ćwiczenie dotyczące przedmiotu osobistego opisałam wcześniej w rozdziale na temat pracy z Lolą Cohen. Dla mnie jednak podejście Geoffrey ‘a Horne ’a do tego ćwiczenia było bardziej pomocne w mojej pracy z „wymagowanym obiektem budzącym emocje”, dlatego postanowiłam opisać też jego podejście do tego elementu pracy aktora z METODĄ.

Jak zwykle przy realizacji ćwiczenia trzeba najpierw się rozgrzać i rozluźnić, a następnie usiąść wygodnie na krześle. Gdy nasze ciało jest już przygotowane, to możemy przystąpić do ćwiczenia realizując po kolei na głos następujące punkty:

1. Pomyślmy o wszystkich najszcześniejszych chwilach w naszym życiu. – Stwórzmy w naszej pamięci listę takich momentów i następnie mówmy o nich.
2. Wybierzmy jeden szczęśliwy moment z naszej przeszłości. Ważne, by nie było to zbyt świeże wspomnienie. Dla higieny emocji szukajmy takiej chwili w dawnej przeszłości, minimum siedem lat wstecz. Przypomnijmy ją sobie w najdrobniejszych szczegółach. Pomyślmy, dlaczego wybraliśmy właśnie to wspomnienie. Czujmy zmysłami wszystkie szczegóły i mówmy o tym na głos.
3. Wybierzmy jeden szczegół, który symbolizuje lub określa całe to wspomnienie (może to być przedmiot, dźwięk, dotyk, smak).
4. Trzymając ten wyimaginowany obiekt z punktu 3 w pamięci, mówmy wyimaginowanemu partnerowi na głos coś zupełnie innego (np. tekst sztuki).
5. Pomyślmy, że pragniemy tego, o czym sobie wcześniej pomyśleliśmy najbardziej na świecie i mówmy o tym na głos. Możemy poczuć, że musimy podjąć wysiłek, by to osiągnąć i zrozumieć, że zdobycie czegoś dla nas bardzo cennego zawsze jest walką, albo z samym sobą lub z przeciwnościami losu.

W każdym punkcie tego ćwiczenia celem jest wywołanie pożądanego stanu emocjonalnego, dlatego im bardziej skoncentrujemy się na zadaniu, tym lepiej i szybciej możemy rozbudzić potrzebne emocje.

Komentarz autora

Realizując to ćwiczenie jako „przedmiot osobisty” wybrałam pierścionek, który otrzymałam od mojej babci. Wyobrażałam sobie jego wygląd, ciężar, fakturę, a także dłoń mojej babci, na której on wcześniej był. To ewokowało jej charakterystyczny miły zapach, dotyk spracowanej dłoni. Poczułam wewnętrzną radość, bo obudziłam w sobie te wszystkie miłe chwile z dzieciństwa, które kojarzyły mi się z poczuciem bezpieczeństwa i bez troską, a z drugiej strony ogarnął mnie ogromny smutek, że ten czas już nie wróci, bo nie ma już babci. To spowodowało u mnie ogromną pustkę i osamotnienie.

Włożyłam te wszystkie myśli do monologu, który mówi Christine w sztuce „Honeymoon”. Ćwiczenie to pomogło mi uzyskać pożądanego stanu emocjonalnego w ważnej dla mojej postaci scenie.

ĆWICZENIE NA ZAPAMIĘTYWANIE SZCZEGÓŁÓW

Ważne, by przed rozpoczęciem ćwiczenia nie tylko się rozgrzać i zrelaksować, ale też skoncentrować. Następnie weźmy krzesło i na nim wygodnie usiądźmy, by wykonać po kolei punkty z ćwiczenia. Istotne jest to, by dać sobie czas na realizację poszczególnych zadań, nie spieszyć się i mówić na głos.

1. Pomyślmy o wszystkich rzeczach, które zrobiliśmy od momentu przebudzenia się do teraz. Skupmy się na niedawnej przeszłości, na tym, co wydarzyło się dziś, dosłownie kilka godzin temu. Mówmy o tym.
2. Pomyślmy jeszcze raz o tych rzeczach z punktu 1 i sprawdźmy, jak jesteśmy z nimi powiązani emocjonalnie – np.
 - wypiliśmy kawę, która była zimna – czy to mnie zirykowało?
 - ktoś zadzwonił, przez co zgubiłam ważną myśl – czy to mnie zdenerwowało?
 - nie było nic sensownego do zjedzenia na śniadanie – czy to mnie rozsierdziło?
 - zadzwonił znajomy, którego dawno nie słyszałam – czy to wzbudziło moją radość?
3. Jeszcze raz prześledźmy wszystkie poranne czynności z punktu 1 z dodatkiem emocjonalnego stosunku!

Podsumowując powyższe zadanie można stwierdzić, że pokazuje ono, że emocje powiązane są z akcją. Cokolwiek robimy, to wpływa to na nasze emocje. Po prostu emocje, nasze pragnienia napędzają nas do działania.

Komentarz autora

Z autopsji mogę powiedzieć, że to ćwiczenie jest przydatne na pierwszym etapie pracy nad rolą, kiedy pracujemy nad samorozwojem i szukaniem w sobie postaci. Skoncentrowanie się na szczegółach jest bardzo ważnym i pomocnym elementem METODY, poprawia też naszą koncentrację na scenie.

ĆWICZENIE Z PARTNEREM

W tym ćwiczeniu w przeciwieństwie do poprzednich nie mówimy do wyimaginowanego partnera, ale przechodzimy do dialogowania z żywym człowiekiem. Zanim wejdziemy na scenę z partnerem, pamiętajmy o rozgrzewce i relaksacji. Następnie przygotujmy się do ćwiczenia, usiądźmy na krzesłach naprzeciwko siebie wygodnie, ale jednocześnie w pełnej gotowości do działania.

Ćwiczenie polega na improwizowanym mówieniu (tak, jak to miało miejsce w poprzednich ćwiczeniach). Istotnym elementem w tym ćwiczeniu jest również mówienie na głos. Wykonujemy to ćwiczenie kolejno po sobie w różnych wariantach:

Wariant 1

Jedna osoba mówi, a druga intensywnie słucha, a potem następuje zamiana. Osoba mówiąca opowiada niezbyt skomplikowaną historię ze swojej niedawnej przeszłości – np. szczegółowo relacjonuje swój poranek, mówiąc co po kolei się wydarzyło, dodając emocjonalny stosunek do sytuacji/osób „występujących” w tej opowieści. Nie jest to skomplikowana, dramatyczna sytuacja, chyba, że tej osobie coś takiego się przytrafiło.

Wariant 2

Obie osoby mówią naraz, chcąc przejąć kontrolę nad rozmową. Przedmiot rozmowy jest taki sam, jak w poprzednim wariacie. Obie osoby opowiadają niezbyt skomplikowane historie ze swojej niedawnej przeszłości – np. szczegółowo relacjonują swój poranek, mówiąc co po kolei się wydarzyło. Nie chodzi tu o dodawanie jakichś innych słów, tylko o zabarwienie emocjonalne wypowiedzi w celu zdominowania partnera scenicznego. W realizacji tego zadania pomocne jest wspomniane wcześniej „ćwiczenie potrzeby”.

Wariant 3

Jedna osoba mówi, a druga chce wyjść ze sceny, dlatego ta pierwsza próbuje ją desperacko zatrzymać mówiąc cały czas tę samą, co wcześniej, poranną historię, dodając jednak emocje, by wymóc na partnerze pozostanie. Im bardziej osoba pierwsza chce zatrzymać partnera ze sceny, tym bardziej ta druga osoba chce wyjść. Po wykonaniu ćwiczenia osoby biorące w nim udział zamieniają się rolami i wykonują zadanie jeszcze raz.

Powyższe ćwiczenia pozwalają w najbardziej obrazowy sposób zrozumieć na czym polega dialogowanie w scenie i to, że tekst dla aktora jest tak naprawdę rzeczą wtórną, najistotniejsze jest odbieranie bodźców i reagowanie na nie, jak również posiadanie silnego imperatywu do działania w scenie. Oczywiście jest, że jeśli wiemy, czego chcemy lub potrzebujemy w danej scenie, to automatycznie dobieramy odpowiednie środki wyrazu, by osiągnąć swój cel. Co więcej, jeśli podczas występu zapomnimy testu, to wcześniejsza analiza sceny i określenie potrzeb postaci, pomogą w improwizacji i wyjściu z opresji.

Wariant 4 - Smutek

Pozostajemy w tej samej konfiguracji, co wcześniej, ale dodajemy do ćwiczenia silniejsze emocje. Osoba pierwsza myśli o czymś przykrym, ale mówi coś niezbyt ważnego z życia codziennego – może opowiadać jeszcze raz historię z poranka z poprzednich wariantów ćwiczenia. Ważne jednak jest to, by mieć w pamięci obraz tej wybranej nieprzyjemnej sytuacji. W samym czasie osoba druga aktywnie słucha. Nie odpowiada, ale odbiera emocje tej pierwszej, współodczuwa. Następnie role się zamieniają.

Wariant 5 - Radość

W tym wariacie osoba pierwsza myśli o czymś pozytywnym, a mówi coś prozaicznego z życia – np. wspomnianą wcześniej historię opisującą jej poranek, a osoba druga aktywnie uczestniczy w tej rozmowie, choć nic nie mówi. Później osoby biorące udział w ćwiczeniu zamieniają się rolami.

Powyższe warianty ćwiczeń pokazują jeszcze jedną istotną rzecz. To, że często w życiu nie mówimy tego, co tak naprawdę myślimy. Wielokrotnie próbujemy ukryć to, co nas trapi. Uświadomienie sobie tej sytuacji może pomóc nam w tym, by na deskach teatralnych lub przed kamerą nie grać nastroju, tylko by skupić się na zadaniach w scenie. Wtedy nawet, gdy formalnie tekst mówi co innego, jesteśmy w stanie poczuć właściwe emocje postaci.

Komentarz autora

To ćwiczenie bardzo pomaga zwłaszcza początkującym aktorom w zrozumieniu, czym jest dialog, jak również na czym polega dynamika w scenie i od czego może zależeć. Co więcej uczy również aktywnego słuchania. Uzmysławia, że nawet jak nic nie mówimy, a jesteśmy partnerami w scenie, to nasze zaangażowanie w scenę jest bardzo istotne, a rola równorzędna do osoby, która monologuje. Dzięki niemu w praktyce możemy zobaczyć, że w słuchaniu rodzi się potrzeba mówienia - zbieramy się do powiedzenia naszej kwestii, kiedy nasz rozmówca się wypowiada. W swojej pracy wykorzystuję to ćwiczenie w dwojaki sposób. Po pierwsze zdarza mi się je używać w czasie improwizacji z partnerem na scenie, a po drugie stosuję je w pracy dydaktycznej. Jest to świetny sposób na pokazanie uczniom, na czym w praktyce polega dialogowanie w scenie.

Oprócz ćwiczeń rozwijających zmysły i emocje, pomagających na dialogowaniu z partnerem, istotne dla mnie w pracy nad Christine z „Honeymoon” i Alicją z „Z twarzą przy ścianie” okazały się ćwiczenia związane z poszukiwaniem w sobie danej postaci, ale też pozwalające ją potem zgłębić i rozwinąć.

ĆWICZENIE NA SZUKANIE W SOBIE POSTACI

Za każdym razem, kiedy pracujemy nad sobą, a potem też postacią ważne jest, by zacząć od rozgrzewki i relaksacji. Ćwiczenia wykonujemy siedząc na krześle. Jesteśmy rozluźnieni, nie spinamy się niepotrzebnie, nie pokazujemy ciałem emocji, tylko je czujemy. Jeśli mówimy, to na głos, nie mamrocemy. To tyle jeśli chodzi o aspekty techniczne wykonywania tego ćwiczenia. Możemy przejść do jego realizacji.

Pracę nad szukaniem w sobie postaci można podzielić w praktyce na następujące etapy:

Etap 1

W pracy z wykorzystaniem ćwiczeń z METODY chodzi o to, by lepiej poznać siebie, być szczerym wobec siebie i dzięki temu zdać sobie sprawę, jakim się jest naprawdę. Trochę jakbyśmy byli bohaterami filmu o nas samych. Dlatego właśnie podczas tego ćwiczenia mówimy o sobie, jednocześnie widząc obrazy związane z tym, o czym mówimy. W pracy nad zbudowaniem postaci najpierw znajdziemy własne „ja”, szukając odpowiedzi na poniższe pytania. Odpowiadajmy opisowo i jak najbardziej szczegółowo, na pytania dotyczące nas i naszego prywatnego życia:

- Kogo lubimy najbardziej?
- Kogo najbardziej nie lubimy?
- Za kim tęsknimy?
- Kogo nie lubimy?
- Jaki jest nasz przyjaciel?
- Jaki jest nasz partner / małżonek?
- Jaka jest nasza edukacja? Jakie ukończone szkoły? Jacy ulubieni i znienawidzeni nauczyciele? Itp. (Stawiamy sobie różne pytania dotyczące edukacji, mające na celu uruchomienie strumienia myśli ze szkolnymi wspomnieniami)
- Jaki był i jest nasz dom rodzinny? Szczęśliwy? Nieszczęśliwy?
- Co spowodowało, że jesteśmy tu, gdzie jesteśmy? (Opiszmy moment w życiu, który spowodował obecną sytuację w naszym życiu)

- Jakie pamiętamy ważne rzeczy z dzieciństwa? (Przypomnijmy sobie zarówno te dobre, jak i te złe)
- Jaki mamy sekret? (Postarajmy zdać sobie z tego sprawę. To ważne, by móc budować własny kapitał emocji i wspomnień)
- Jakie jest nasze życie seksualne?

Etap 2

Kiedy już wiemy nad jaką konkretnie postacią pracujemy, wykonaliśmy wcześniej wstępną analizę postaci i znamy odpowiedzi na podstawowe pytania dotyczące sztuki (kto?, gdzie?, kiedy?, z kim?, dlaczego?), to możemy przejść do kolejnego etapu i przygotować bardziej szczegółową analizę postaci i zbudować jej wewnętrzny świat. Istotne, byśmy w tej części ćwiczenia również mówili na głos tak, jak to miało miejsce w poprzednim etapie, kiedy mówiliśmy o sobie.

Pytania zadawane sobie na tym etapie mają pomóc w bardziej dogłębnym, wręcz poza literackim, określeniu postaci. Odpowiadając na nie myślmy o sobie jako o postaci:

Cechy charakteru:

- Jakie są różnice między nami, a postacią?
- Co nas łączy z postacią? Jakie są podobieństwa emocjonalne i mentalne? (Sprawdźmy na czym polegają te powiązania. Czy i jak są silne?)

Potrzeby:

- Czego nam jako postaci brakuje w życiu?
- Jakie są marzenia naszej postaci?
- Jakie są terażniejsze potrzeby postaci?
- Czy nasze potrzeby i potrzeby postaci są różne, czy takie same?

Problemy:

- Jakie problemy ma postać?
- Czy postać potrafi rozwiązać swoje problemy? Czy i jak je rozwiązuje?
- Czy potrafimy poradzić sobie z problemami postaci? Czy bylibyśmy w stanie pokonać przeciwności, bariery, z którymi mierzy się postać?

Emocje:

- Czy pokazujemy je (dajemy im upust), czy je chowamy (dusimy je w sobie)?
- Jaka jest najgorsza rzecz, która przytrafiła się postaci?
- Co daje postaci radość? Co czyni ją szczęśliwą?

Ja jako postać:

- Co jest okropnego dla nas w scenie, sytuacji, relacji ze scenariusza?
- Co nam, jako postaci, daje radość z życia?
- Czego jako postaci nam brakuje?
- Jako postać mówmy do kogoś, kogo kochamy.
- Jako postać mówmy do kogoś, kogo lubimy.
- Jako postać mówmy do naszego wroga. (Zaobserwujmy, co czujemy. Strach, przerażenie, czy potrzebę konfrontacji?)
- Jako postać opiszmy siebie.
- Jako postać opiszmy swoje bóle i cierpienia.
- Jako postać opiszmy swoje potrzeby i pragnienia.

Etap 3

Na tym etapie następuje połączenie z postacią. W praktyce mówimy już jako postać o czymś związanym z tematem ze sztuki, z której jest grana przez nas postać, ale w głowie mamy nasze osobiste przemyślenia z poprzednich etapów. To, co jest wynikiem pracy na etapie 1 i 2. Mówmy tu również na głos. Improvizujmy. Nie musimy używać dokładnie słów ze sztuki. Chodzi o to, by złapać prawdę w mówieniu i naszych reakcjach. To ćwiczenie ma służyć wejściu w postać.

Komentarz autora

Wykonywałam to ćwiczenie zarówno w przypadku pracy nad Christine z „Honeymoon” jak i Alicji z „Z twarzą przy ścianie.” Takie wieloetapowe, metodyczne poznawanie postaci było dla mnie przyjemnością. Najwięcej satysfakcji i aktorskiej radości dał mi etap 3, w którym czułam to, że dzięki wcześniejszej analizie siebie i granych kobiet dużo dowiedziałam się o każdej z wymienionych postaci. Dzięki temu podczas improwizacji na próbach wypowiedane przeze mnie słowa, ewokowane moimi myślami, brzmiały prawdziwie i przekonująco.

ĆWICZENIE NA BUDOWANIE POSTACI

W kolejnym ćwiczeniu na tworzenie postaci scenicznej przygotowujemy się już do pracy na scenie nad konkretną rolą. Realizację ćwiczenia jak zwykle poprzedzamy rozgrzewką i relaksacją, a ćwiczenie wykonujemy siedząc swobodnie i wygodnie na krześle. Jeśli ćwiczenia na tworzenie postaci robimy w ciągu, jedno po drugim, to nie ma potrzeby za każdym razem przed kolejnym ćwiczeniem się rozgrzewać. Sprawdźmy jednak, czy nie jesteśmy pospinani i zadbajmy o rozluźnienie ciała.

Przed wejściem na scenę i rozpoczęciem pracy nad postacią należy odpowiedzieć sobie na kilka fundamentalnych pytań. To jest właśnie ten moment, by siedząc wygodnie na krześle odpowiadać na głos na pytania dotyczące roli, nad którą pracujemy. Po każdym pytaniu pomyślmy chwilę nad odpowiedzią, a następnie odpowiedzmy w pierwszej osobie, mówmy o tym w słyszalny sposób, nie mamrocząc:

- Kim jesteśmy jako postać?
- Gdzie jesteśmy jako postać?
- Jaki jest nasz, jako postaci, stosunek do miejsca, w którym jesteśmy?
- Rozejrzyjmy się po tym miejscu, zobaczmy je oczami wyobraźni – lubimy je, czy nie, jako postać?
- Co robimy w danej scenie? Jakie są nasze aktywności?
- Czy jest jakieś specjalne zachowanie postaci w scenie? (Czy jako postać jesteśmy np. niepełnosprawni, nietrzeźwi itp.)
- Jakie są różnice i podobieństwa między nami a postacią?
- Do kogo mówimy w scenie? Jaka jest nasza relacja z partnerem scenicznym?
- Czy mamy jakiś sekret?
- Co czyni nas szczęśliwymi?
- Jaka jest najgorsza rzecz, która nas unieszczęśliwia?
- Co mogłoby nas uszczęśliwić?
- Z jakiego teraz powodu cierpimy? Czy i co jest z nami nie tak?
- Czy trudno wyrażać nam swoje emocje? Czy jako postać jesteśmy osobą, która otwarcie wyraża swoje uczucia i emocje, czy je skrywa?
- Czy mamy świadomość, że jesteśmy nieszczęśliwi?
- Czego pragniemy?
- Czy jest coś z przeszłości, co teraz na nas wpływa?
- Pomyślmy i przeanalizujmy, co się z nami dzieje przed wejściem na scenę. Co czujemy? Z jakimi emocjami wchodzimy na scenę?
- Przypomnijmy sobie, co się dzieje w ostatniej scenie sztuki z naszym udziałem. Znając koniec, punkt, do którego dążymy, będziemy wiedzieć, jak zacząć, jaką emocjonalną drogę wybrać i jakich narzędzi użyć, by stworzyć ciekawą osobowość sceniczną. Taka analiza pomoże nam również w określeniu głównej potrzeby postaci i jej imperatywu do działania. Zbadajmy, co nami kierowało, czego chcieliśmy, czego potrzebowaliśmy, co udało nam się osiągnąć, a czego nie zrobiliśmy, że w efekcie jesteśmy jako postać w danym miejscu w życiu.

To ćwiczenie z szukaniem odpowiedzi na wiele szczegółowych pytań, pomaga lepiej poznać postać, którą mamy zagrać. Jest to proces emocjonalny połączony z dogłębną analizą, który pozwala nam stworzyć emocjonalny portret postaci i nas samych. Docelowo mamy scalić się z kreowaną postacią, stać się nią wykorzystując nasze ciało i wybrane emocje. W tym kontekście bardzo istotna jest „chwila przed” naszym wejściem na scenę. Wtedy już powinniśmy znać odpowiedzi na wszystkie pytania, które zadaliśmy sobie na temat granej postaci.

Komentarz autora

Ta dogłębna analiza pozwoliła mi lepiej poznać świat granych przeze mnie postaci. Uzmysłowiła mi też jakie mają one swoje pragnienia i tajemnice, które wpływają na budowanie relacji z innymi postaciami.

ĆWICZENIE NA TWORZENIE ŻYCIORYSU POSTACI

Tradycyjnie zaczynamy realizację ćwiczenia od rozgrzewki i relaksacji. Następnie bierzemy krzesło i wygodnie na nim siadamy. Zanim przejdziemy do realizacji ćwiczenia, poobserwujmy swój oddech. W tym celu pomocne będzie opisane wcześniej „ćwiczenie na uspokojenie oddechu”. Skoncentrujmy się, a następnie realizujemy zadanie punkt po punkcie:

1. Wyobraźmy sobie czyjąś tragedię (to nie powinna być bliska nam osoba) lub wyobraźmy sobie tragedię postaci. Mówmy na głos (nie mamrocząc) o tym zdarzeniu, jakbyśmy byli osobą z tej tragicznej sytuacji. Wejźmy w skórę tej osoby. Opowiadajmy jej historię w szczegółach.
2. Opowiedzmy naszą prawdziwą historię w szczegółach. Chodzi o jakieś proste, nieskomplikowane zdarzenie (nic dramatycznego), które nam się przytrafiło.
3. Teraz opowiedzmy czyjąś historię tak bogatą w szczegóły, jak nasza. Oczywiście mówmy ją na głos.
4. Pomyślmy o bardzo prostej, zwykłej rzeczy, która czyni nas szczęśliwymi. Mówmy o tym.
5. Przypomnijmy sobie i mówmy o doświadczeniach z życia codziennego z naszego dzieciństwa. Nie muszą być to jakieś wyjątkowe, ekstremalne sytuacje. Po prostu przytoczmy historie z naszego dzieciństwa, które zachowały się w naszej pamięci.
6. Mówmy o najważniejszym smutnym doświadczeniu z własnego życia. Dla higieny emocjonalnej ta sytuacja powinna mieć miejsce więcej niż 7 lat temu.

7. Jeśli moglibyśmy cofnąć się do czasów dzieciństwa to co byśmy zmienili? Pomyślmy i mówmy o tym na głos.
8. Ze względu na sposób życia w dzieciństwie, teraz kiedy jesteśmy dorośli, mamy pewne potrzeby, cele, nastawienie – jakie one są? Pomyślmy i mówmy o nich.
9. Teraz skupmy się na dzieciństwie postaci, nad którą pracujemy. Spróbujmy je zbadać albo w szczegółach wymyślić. Znajdźmy potrzeby i aktualne pragnienia postaci. Zbadajmy, co je wykreowało i teraz determinuje. Koncentrujmy się na zadaniu, potrzebach i pragnieniach postaci. Jako postać poszukajmy odpowiedzi na pytania:
 - Czego chcę?
 - Skąd te potrzeby się wzięły?
 - Czego brakuje mi w życiu?

Główny wniosek z realizacji tego ćwiczenia jest taki, że słyszalna jest różnica między opowiadaniem swojej historii, a opowiadaniem historii kogoś innego. Wynika ona z tego, że w naturalny sposób nasza własna historia jest ciekawsza, bo jest nam bliższa. To, że lepiej ją znamy i potrafimy wyobrazić sobie opowiadane sceny historii powoduje, że jest bardziej szczegółowa i obrazowa. W związku z tym przed nami stoi zadanie, by w opowieść postaci włożyć jak najwięcej szczegółów, by brzmiała dla widzów jak nasza własna. Co więcej, by złapać uwagę widzów, musimy tę historię przygotować, wyćwiczyć i wprowadzić do niej dynamikę. Istotne jest też nasze zaangażowanie w opowiadanie historii, dlatego w realizacji tego zadania pomocne będzie wcześniej opisane ćwiczenie „7 stanów relaksacji.”

Komentarz autora

Pracy z tym ćwiczeniem spróbowałam przy budowaniu monologu Christine o babci i dzieciństwie w „Honeymoon” Pomogło mi to na etapie prób stolikowych. Dzięki poruszonym w kolejnych punktach zagadnieniom zgłębiałam i tworzyłam w detalach historię Christiny. Zastanawiałam się też, co zrobić, by opowiadana w sztuce historia była tak interesująca, jak moja własna. Postanowiłam tu postawić, zgodnie z METODĄ na zmysły i odnieść się do smaku i węchu. Mam nadzieję, że dzięki temu widzowie mogli nie tylko mnie widzieć i słyszeć na scenie, ale też przez odwołanie się do ich wyobraźni poczuć wirtualny zapach, a nawet smak ciasteczek, o których mówiłam w swym monologu.

ĆWICZENIE NA ZGŁĘBIANIE POSTACI

Zaczynamy jak zwykle od rozgrzewki i relaksacji. Następnie siadamy na krześle i po kolei wykonujemy poszczególne ćwiczenia:

1. Pomyślmy o czymś, co miało miejsce dość wcześnie w naszym życiu, kiedy byliśmy jeszcze dziećmi. Wybrana do ćwiczenia historia powinna być mieć miejsce w dzieciństwie – im byliśmy młodszy, tym lepiej. To może być przykładowo wypadek, czyjaś śmierć lub udany występ w przedszkolu. Ważne, by wspomnienie było silne. Nie ma znaczenia, czy jest negatywne, czy pozytywne.
2. Zaczynamy na głos opowiadać o tym wydarzeniu. Ważne, by mówić na głos, a nie mamrotać. Podczas realizacji ćwiczenia zwróćmy uwagę na następujące rzeczy:
 - Pamiętajmy, by nie opowiadać jedynie historii. Nie interesuje nas tylko fabuła.
 - Używajmy w swojej opowieści 5 zmysłów. Zwróćmy uwagę na to, czego dotykamy lub smakujemy, a także co widzimy, słyszymy czy wachamy. Niech zmysły pozwolą rozbudzić nasze uczucia i pozwolą przypomnieć jak najwięcej szczegółów.
 - Usiądźmy spokojnie, zrelaksujmy się i myślimy intensywnie o wybranej do ćwiczenia historii, a dopiero potem zaczynamy ją mówić. Chodzi o emocje, a nie jedynie o streszczenie fabuły opowieści z dzieciństwa.
 - Starajmy się poczuć tę sytuację, o której opowiadamy. Musimy być skoncentrowani i połączeni z emocjami „tu i teraz”.
3. Po ćwiczeniu zrobimy „duży dźwięk” „aaaaaa” (jakbyśmy go z siebie wyrzucali), by pozbyć się tych emocji i zrelaksować.

Jeśli podczas ćwiczenia nie dajemy rady przypomnieć sobie faktów z wczesnego dzieciństwa, to możemy wybrać do pracy wspomnienie z nie tak odległej przeszłości, ale nadal powinna być to odległa przeszłość. (minimum 7 lat wstecz). Natomiast jeśli nie działa myślenie o wybranej rzeczy, to zmienmy to wydarzenie na inne, które może się okazać bardziej efektywne i pozwoli nam przywołać naturalne emocje.

To zgłębianie postaci możliwe jest dzięki „ćwiczeniu wspomnienia emocjonalnego”, o którym więcej napisałam w poprzednim rozdziale o pracy z METODĄ na zajęciach Loli Cohen. Warto podkreślić, że jest ono bardzo pomocne aktorom. „Strasberg mówił, że ćwiczenie wspomnienia emocjonalnego to arsenał do kreowania pełnego realizmu w scenie. Realizmu, który tworzymy nie w oparciu o płacz, strach czy szczęście, którego doświadczyliśmy w czasie przywoływanego z przeszłości zdarzenia, ale w oparciu o to, jakie odczucia żyjemy na ten temat dziś, z całym bagażem doświadczeń, dystansem i nowym spojrzeniem na dawne sprawy.”⁴⁶

⁴⁶ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 116.

Komentarz autora

Po realizacji ćwiczenia byłam zdziwiona, jak dużo pamiętam z minionych wydarzeń i jak silne są odległe wspomnienia połączone z konkretnymi zmysłami. To ćwiczenie sprawdzałam na sobie przygotowując monolog mówiący o relacji z babcią w „Honeymoon”. Zależało mi, by znaleźć prawdę w scenie z ciasteczkami, dlatego spróbowałam szczegółowego odniesienia się do prywatnych wspomnień, co okazało się pomocne.

ĆWICZENIE NA SZUKANIE „JA” W POSTACI

W tym ćwiczeniu kontynuujemy prace nad rozwojem postaci, by docelowo być i myśleć jak postać. Tradycyjnie rozpoczynamy pracę od rozgrzewki i relaksacji, jeśli dopiero zaczynamy nasz aktorski trening. Ćwiczenie wykonujemy siedząc wygodnie na krześle. Mówimy na głos realizując każdy punkt ćwiczenia:

1. Mówmy o swojej postaci w taki sposób, że to nie jesteśmy „Ja”, ale „Ona / On”.
2. Mówmy o sobie w taki sposób, jakbyśmy byli postacią jako „Ja”. Mówmy o swojej przeszłości, do tego użyjmy jakiejś historii z własnego życia.
3. Mówmy dalej o sobie w taki sposób, jakbyśmy byli postacią, tylko teraz mówmy o swojej terażniejszości.
4. Mówmy o postaci jak o sobie. Stwórzmy jej przeszłość. W tym celu przygotujmy w oparciu o wcześniejszą analizę granej postaci historię z jej życia, która mogła mieć miejsce i opowiedzmy ją na głos.
5. Mówmy jako postać o terażniejszości. Odpowiedzmy sobie na pytania: Co robię w scenie? Jakie jest moje zachowanie?
6. Przeanalizujmy swoje zachowanie jako postaci w scenie:
 - Pomyślmy, dlaczego potrzebujemy mówić w danej scenie, co powoduje, że chcemy się odzywać?
 - Opiszmy swoją relację z partnerem na scenie.
 - Przemyślmy swoje potrzeby w scenie – czego chcemy? O co walczymy? Czy to jest jedna potrzeba w scenie? Czy jest ich więcej? Czy te potrzeby się zmieniają?
 - Mówmy o tym, co dostajemy od drugiej postaci w scenie. Czy dostajemy to czy nie?

Wyciągając wnioski z tego ćwiczenia można stwierdzić, że łatwiej i bardziej efektywniej pracuje się nad postacią, kiedy mówimy „ja”, a nie „on/ona”. Mówiąc o granej roli w trzeciej osobie budujemy do niej dystans. W takiej sytuacji nie jesteśmy w stanie efektywnie używać

w ćwiczeniach swojej pamięci emocjonalnej i zmysłów. Nawet jeśli mamy zagrać postać, która wydawałoby się jest odległa od naszej osobowości, to powinniśmy znaleźć pewne analogie w naszych życiorysach i wypełnić rolę emocjami i zmysłami. Jak pisze Michael Shurtleff w „PRZESŁUCHANIU” – „Naucz się używać siebie”⁴⁷. Choć używa tej rady w kontekście castingów, to uważam, że jest ona przydatna również przy kreowaniu postaci w sztuce teatralnej. Moim zdaniem najpierw trzeba odnaleźć siebie i prawdziwość swoich przeżyć, by następnie dać je postaci i tym samym uprawdopodobnić naszą grę aktorską.

Komentarz autora

Wszystkie przytoczone tu ćwiczenia na rozwój postaci, są bardzo pomocne w praktyce. Pomagają sprawdzić własne reakcje, sposób myślenia na tematy zawarte w sztuce. Z praktyki wiem, że warto na etapie analizy roli zadawać różne pytania dotyczące postaci. Szukając na nie odpowiedzi możemy znaleźć jakieś ciekawe fakty, które mogą okazać się pomocne w wykreowaniu postaci. Potem z tych wszystkich odpowiedzi na pytania, trzeba dokonać wyboru i znaleźć jedną główną potrzebę w scenie, która staje się motorem napędowym do działania.

Powyższe ćwiczenia to mój subiektywny, selektywny, ale też praktyczny wycinek METODY. Mnie bardzo pomagają w pracy nad sobą i rolą – od momentu otrzymania tekstu po pracę nad szukaniem postaci za pomocą zmysłów do stworzenia postaci z emocjami. Ćwiczenia te mogą być pomocne na etapie prób stolikowych z innym aktorami, w czasie improwizacji z partnerem podczas prób scenicznych, ale też w samodzielnej pracy nad rozwojem w sobie granej roli. Warto sprawdzić, które są dla nas pomocne i jak na nas działają, a następnie wybrać te, których realizacja daje nam najlepsze efekty.

Na koniec tego rozdziału chcę się podzielić ćwiczeniem, które stosuję, kiedy już mam przygotowaną postać, jestem na etapie prób na scenie lub wracam do grania spektaklu po dłuższej przerwie. To lista podstawowych pytań, które polecam zadać sobie przed wejściem na scenę.

⁴⁷ Michael Shurtleff, *PRZESŁUCHANIE Wszystko, co aktor wiedzieć powinien, by dostać rolę*, dz. cyt., s. 15.

ĆWICZENIE NA SZYBKIE PRZYGOTOWANIE SIĘ PRZED SCENĄ

Przed wejściem na scenę, oprócz rozgrzewki i rozluźnienia, warto zadać sobie pytania, które pomogą się przygotować i skoncentrować na potrzebach i emocjach postaci w konkretnej scenie:

- Kim jestem? Zaczynij mówić, jakbyś był postacią.
- Dlaczego tu jestem? (w tej konkretnej scenie) Znajdź konkretny powód, by być w danej scenie.
- Gdzie jestem? (szczegółowe informacje na temat miejsca, w którym jestem – czy jest ciepło, wygodnie, czysto, miło, obrzydliwie, brudno?) Zapytaj o to samego siebie. Jeśli nie ma takiej informacji w sztuce, to trzeba to wymyślić dla kreowanej postaci.
- Czy są różnice fizyczne między mną, a graną przeze mnie postacią?
- Z kim jestem?
- Do kogo mówię?
- Jaka jest moja relacja z partnerami? Jeśli mówisz do publiczności, to określ swoją relację z publicznością.
- Jaki jest mój status w scenie? Określ, czy górujesz nad innymi czy jesteś podwładny.
- Jakie było największe wydarzenie w przeszłości postaci? (coś, co zdarzyło się przed rozpoczęciem fabuły sceny).
- Czego brakuje mi jako postaci w życiu?
- Czego chce moja postać?
- Czego ja jako postać chcę w scenie?
- Czego ja chcę? – Nazwij tę potrzebę jak najprościej, używając czasownika determinującego to, co chcesz zrobić. Nie graj idei ani nastroju. Skup się na określonym zadaniu do zrealizowania.

Im więcej konkretnych odpowiedzi na pytania dotyczące postaci będziemy mieli, tym bardziej wyrazista i “mięsista” postać powstanie.

W tym i poprzednim rozdziale starałam się pokazać, że METODA jest różnorodna i zawiera bardzo różne ćwiczenia mogące pomóc aktorowi w rozwoju swojego rzemiosła. Są ćwiczenia analityczne, które są niezbędne do zdefiniowania postaci i dogłębnego zrozumienia materiału, nad którym pracujemy. Są też ćwiczenia wspierające trening naszych zmysłów i rozwój emocji, by docelowo móc z nich korzystać w pracy na scenie lub przed kamerą.

METODA jest pojemnym zbiorem ćwiczeń, Dlatego uważam, że trzeba wybrać z niej to, co danej osobie najbardziej pomaga. Podczas pracy z tym sposobem budowania postaci zrozumiałam, że pewne ćwiczenia są dla mnie bardziej odpowiednie, a inne mniej. I skupiłam się na realizacji tych rozwijających moje aktorstwo. Jest to jak najbardziej właściwe podejście, bo sam Strasberg wielokrotnie mówił, że „dokonywanie wyboru jest sztuką i to właśnie wybór ją kształtuje.”⁴⁸

⁴⁸ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 27.

3.3 „NIE GRAJ, A BĄDŹ” – ANNA STRASBERG

Podsumowaniem mojej podróży do Nowego Jorku w celu poznania METODY (a właściwie rozpoczęciem mojej pracy z METODĄ) – był udział w spotkaniu z żoną Lee Strasberga - Anną Strasberg, która w latach 70-tych ubiegłego wieku założyła ze Strasbergiem The Lee Strasberg Theatre and Film Institute. Spotkanie miało miejsce w jednej z sal teatralnych w szkole, gdzie codziennie mieliśmy zajęcia. Na co dzień sala ta przypominała swym wyglądem mały studyjny teatr z wszechogarniającą czernią. Podczas zajęć na widowni zwykle było pusto, siedzieli tam jedynie porzrzućani koledzy z grupy czekający na swoją kolej wejścia na scenę. Tym razem widownia była pełna, tak jakby studenci wszystkich roczników i kursów aktorskich postanowili wziąć w nim udział, by móc zadać swoje pytania gościowi specjalnemu i zgłębić nurtujące ich aktorskie kwestie.

W ramach notatek ze spotkania udało mi się stworzyć listę 10 wskazówek dotyczących tego, na co warto zwrócić uwagę w swojej pracy nad rolą z użyciem METODY, które pozwoliłam sobie skomentować, bazując na moim zawodowym doświadczeniu:

1. Skup się na detalach – tj. na swoich potrzebach w scenie, na zmysłach i emocjach, a NIE na graniu sceny.

To jest bardzo prosta rada, ale “w punkt”. Teraz z perspektywy, kiedy sama uczę adeptów sztuki teatralnej stwierdzam, że często początkujący aktorzy idą na skróty. Przeczytają pobieżnie sztukę i już mają gotową receptę na „zagranie postaci”. Efekt tego typu działania jest taki, że potem na scenie prezentują „wydmuszkę” – osobę mówiącą jedynie tekst, ale bez prawdziwych emocji, bez trzymania tematów w scenie. Uważam, że (zgodnie z założeniami METODY) ważna jest dogłębna analiza, praca nad postacią, zbudowanie jej świata, poznanie jej odczuć i emocji, a dopiero potem tworzenie rysunku sceny i wyglądu zewnętrznego postaci, by ostatecznie zagrać spektakl.

2. Zainterесuj się sobą - obserwuj siebie i swoje zachowania w różnych sytuacjach życiowych.

Ta rekomendacja działania w mojej ocenie jest bardzo ważna dla aktora, dlatego że w ten właśnie sposób budujemy swój własny, prywatny bagaż doświadczeń życiowych. Zgodnie z tym, co radzi Bolesławski: „Konotuj wszystko, co się wokół ciebie dzieje. Z radością obserwuj siebie. Zbieraj i odkładaj w swojej duszy całe piękno życia, jak również jego idiotyzmy, i trzymaj to wszystko skatalogowane w pamięci. Nigdy nie wiesz, kiedy

będziesz tego potrzebować.”⁴⁹ Stworzenie takiego własnego rezerwuaru emocjonalnych przeżyć jest dla aktora potrzebne, bo z tych emocji osadzonych w konkretnych sytuacjach możemy korzystać w realizacji ćwiczeń METODY, podczas prób, jak i spektaklu.

3. Używaj w swojej pracy nad postacią 5 zmysłów. Zawsze spytaj siebie, co...

- widzisz
- czujesz (wąchasz)
- słyszysz
- smakujesz
- dotykasz

Użycie zmysłów do pracy nad rolą jest kluczowe w METODZIE. „Przywołując i przeżywając doznania zmysłowe podczas przygotowań do roli, aktor może tchnąć życie – własne i to wyobrażone przez autora – w kreowane postaci.”⁵⁰ Dzięki używaniu pamięci zmysłowej jesteśmy w stanie bardziej szczegółowo eksplorować osobiste wspomnienia, wywołane przez ćwiczenia. Dzięki temu możemy przywołać i wywołać nasze prawdziwe emocje, zachowania, reakcje i potem wypełnić nimi naszą postać.

4. Pamiętaj, że łzy często w zachowaniu postaci są tylko czubkiem emocjonalnej góry lodowej.

Łzy mogą być efektem na przykład frustracji. Ważne, by poznać przyczyny powstania danych emocji w postaci. W tej sugestii jest odniesienie do etapu analizy sceny i kreowanej postaci. Wielokrotnie powtarzam swoim studentom, że kluczowe w przygotowywaniu sceny jest wiedzieć, „co” gram (jaki mam problem, czego potrzebuję w danej scenie). Dopiero potem nakłada się na to „jak” gram (jakie środki aktorskie dobieram). Oczywiście można wymyślić szczegółowo całą scenę i wypracować to, „jak” kreowana postać ma w danej sytuacji reagować, jak się zachowywać. Ale moim zdaniem bardziej interesujące jest, kiedy „jak” staje się naturalną konsekwencją „co”. Wtedy reakcja aktora jest instynktowna i naturalna. Im lepiej jest określona przyczyna emocji, tym reakcja emocjonalna aktora może być bardziej intensywna.

⁴⁹ Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 44.

⁵⁰ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 18.

5. W normalnym, niescenicznym życiu obserwuj i analizuj swoje czynności, by móc potem z tego kapitału czerpać i tchnąć życie w grane postaci.

Ważne, by eksplorować codzienne, zwykłe życie – obserwować je, analizować i uczyć się z niego. To bardzo istotna wskazówka, bo najcenniejszym kapitałem dla granej przez nas postaci jesteśmy my sami. „Przejdźcie na służbę aktorskiej muzie to oddanie samego siebie, wydobyć tego, co tkwi w naszym wnętrzu; nie bycie kimś innym, ale bycie sobą w odmiennych okolicznościach; nie ucieczka od siebie, lecz posłużenie się sobą obnażonym i wyeksponowanym na scenie czy ekranie”.⁵¹

6. Zwróć uwagę na to kim jesteś, zaufaj sobie – swoim emocjom, swojej prawdzie – to jest najważniejsze w aktorstwie. Szukaj i ryzykuj.

Musisz być zaangażowany, musisz stać się postacią tak bardzo, jak to jest możliwe. „Zaangażowanie” to słowo klucz. Człowiek zaangażowany jest bardziej przekonujący, bo mu zależy, bo wie czego chce, bo jest zdeterminowany i zrobi wszystko, znajdzie różne drogi, by osiągnąć swój cel. Trzeba mieć nieograniczoną swobodę uczuć, szukać najlepszych rozwiązań, prawdziwych emocji. Będąc postacią bądź sobą w danych okolicznościach, a nie graj postaci w spektaklu. „Odrzuć ograniczenia pojawiające się nieuchronnie, gdy usiłujesz natychmiast „postaciować”; pozwól sobie na wszystko, co tylko możliwe, wybierz alternatywę dającą maksimum możliwego zaangażowania.”⁵²

7. Nie osądzaj i nie krytykuj siebie – być wolnym znaczy ufać sobie!

To częsty „grzech” aktorów, którzy nie dość, że są dla siebie wymagającymi reżyserami, to jeszcze najsurowszymi recenzentami. Oceniają siebie, zastanawiają się, co pomyślą inni i to zamiast dodawać im skrzydeł, ogranicza ich. Wpadają w sidła własnej zaniżonej samooceny, dlatego, by tego uniknąć tak ważne jest zaufanie do samego siebie.

8. Bądź jak diament – tak czysty i silny, że możesz przetrwać wszystko.

Trafne i jakże piękne określenie. W swojej pracy zawodowej poznałam inne określenie nawiązujące do tego powiedzenia. Mówiono nam, że aktor musi mieć duszę motyla i skórę nosorożca. Z jednej strony powinien być delikatny i wrażliwy, rozwibrowany emocjonalnie, by podołać nawet najbardziej wymagającej roli, a z drugiej strony konieczna jest jego odporność na krytykę i porażki zawodowe.

⁵¹ Michael Shurtleff, *PRZEŚLUCHANIE Wszystko, co aktor wiedzieć powinien, aby dostać rolę*, dz. cyt., s. 14.

⁵² Tamże, s. 15.

9. Tworząc postać przestrzegaj następujących rad:

- nie ilustruj postaci
- nie graj emocji
- nie kataloguj postaci - nie graj pewnych oczywistych schematów/cliche, tylko skup się na osobowości postaci, jej potrzebach i marzeniach
- nie graj postaci – szukaj przyczyn jej zachowania i działania
- znajdź rzecz, która napędza Cię do realizacji obranego celu (wspomniana wcześniej potrzeba)
- zaufaj sobie
- użyj wyobraźni

Ten punkt odnosi się do sedna METODY, która poprzez proponowane ćwiczenia może pomóc aktorowi znaleźć swoją prawdę i prawdę postaci. Pokazuje również drogę do właściwej analizy postaci, by uniknąć pułapek czyhających na aktora, który nie mając wiedzy i umiejętności, próbuje „grać”.

10. Tchnij życie, Twój ludzki pierwiastek, w kreowaną postać – pamiętaj, że chodzi o to, by nie grać, a być.

To jest można powiedzieć kwintesencja METODY, bo bez osobowości aktora, jego zaangażowania i emocji METODA nic nie znaczy. Konieczny jest ten prawdziwy, ludzki pierwiastek. Moja prywatna definicja, na temat pracy nad rolą według Strasberga jest taka, że w METODZIE chodzi o to by nie „grać”, ale „być” i „czuć”

Mieć fantazję, nie znaczy
coś sobie wymyślać. To znaczy
tworzyć coś z tego, co istnieje.
- Tomasz Mann

ROZDZIAŁ 4 Praktyczne zastosowanie Metody w przygotowaniu wybranych ról

Po powrocie z Nowego Jorku z rozbudzonymi zmysłami i emocjami, napełniona pozytywną energią, wyposażona w notatki z zajęć i cenne wspomnienia zaczęłam posiłkować się poznanymi ćwiczeniami ze szkoły Lee Strasberga w codziennej pracy aktorki. By pokazać ich praktyczne zastosowanie, wybrałam dwie role, nad którymi pracowałam właśnie z wykorzystaniem METODY. Co ciekawe są to spektakle i postaci zupełnie różne od siebie, dlatego też moje cele i oczekiwania względem METODY były odmienne.

„Honeymoon” to spektakl, w którym fabuła jest bardziej linearna, sceny długie i jest w nich czas na to, by emocjonalnie poprowadzić postać. Natomiast w inscenizacji „Z twarzą przy ścianie” nacisk położony jest na krótkie, zróżnicowane dynamiką i tempem sceny, gdzie mają miejsce duże przeskoki emocjonalne, a widz niejako widzi ruchome obrazy.

W obu sztukach grane przeze mnie postaci są różne od siebie, ale są też elementy, które je łączą. Obie bohaterki są bardzo samotne, usunęły ciężę i nie są szczęśliwe w życiu. Niemniej jednak podejmują trud, by się wyzwolić z sytuacji, w której się znalazły.

Wizualnie to zupełnie różne osoby. Christine jest nowoczesną, współczesną kobietą, pracującą jako psycholog. Elegancka i profesjonalna, na co dzień w szpilkach i garniturze. Natomiast Alicja z „Z twarzą przy ścianie” to dziewczyna w typie wiecznej studentki, mająca dość charakterystyczny wygląd – dwa kucyki, rozciągnięty sweter, długie kolanówki – wygląda jak postać z kreskówki. Na zębach ma aparat ortodontyczny, przez co sepleni, a to wzmaga wrażenie jej dziecinności.

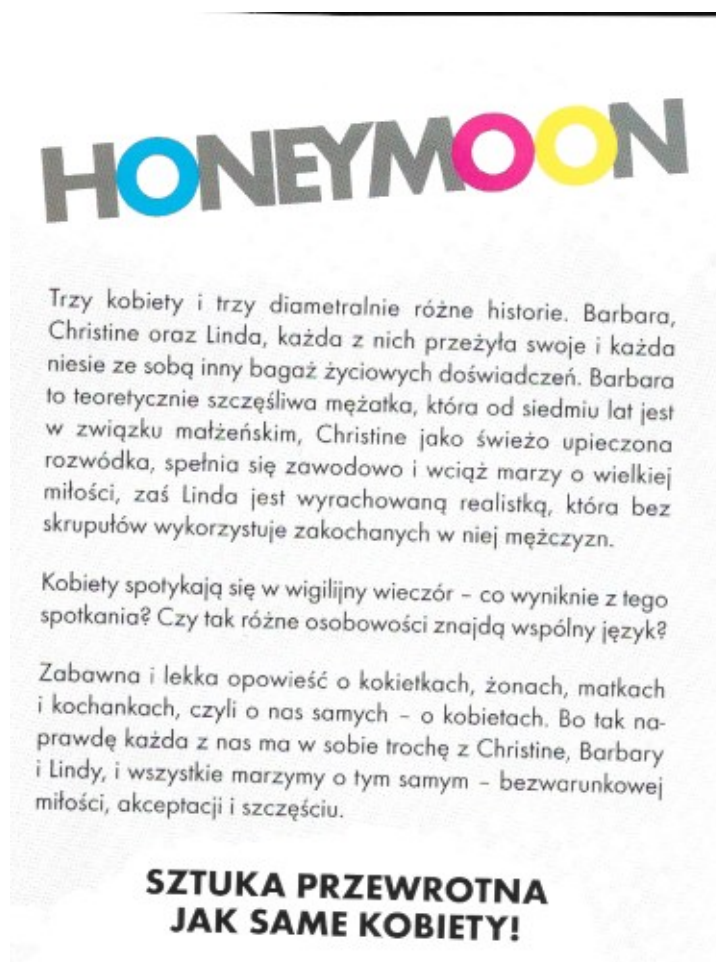
Nie tylko postaci są różne w obu sztukach, ale są to zupełnie różne inscenizacje, w których reżyserzy przyjęli inne środki wyrazu. – W „Honeymoon” w reżyserii Jacka Papisa gra aktorek i scenografia są realistyczne, a „Z twarzą przy ścianie” w reżyserii Moniki Strzępki są formalne i momentami groteskowe. W praktyce okazało się, że METODA jest przydatna w pracy nad różnego rodzaju materiałem. Jest uniwersalna i można ją

wykorzystywać na różnych etapach pracy nad postacią, potwierdziły się w ten sposób słowa Loli Cohen, że „metoda sprawdza się w przypadku każdego stylu teatralnego”.⁵³

⁵³ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 243.

4.1 „HONEYMOON” – ROZBUDZANIE ZMYŚLÓW

Sztuka „Honeymoon” autorstwa Gabriela Barylliego to „trzy kobiety i trzy diametralnie różne historie. Barbara, Christine oraz Linda, każda z nich przeżyła swoje i każda niesie ze sobą inny bagaż życiowych doświadczeń. Barbara to teoretycznie szczęśliwa mężatka, która od siedmiu lat jest w związku małżeńskim, Christine jako świeżo upieczona rozwódka spełnia się zawodowo i wciąż marzy o wielkiej miłości, zaś Linda jest wyrachowaną realistką, która bez skrupułów wykorzystuje zakochanych w niej mężczyzn.” - tak brzmi opis z ulotki spektaklu w reżyserii Jacka Papisa. Przedstawienie było przedpremierowo pokazane w Teatrze Capitol w Warszawie, a oficjalna premiera miała miejsce w stołecznym Teatrze Kamienica.



Ulotka spektaklu „Honeymoon”

Jak sugeruje ulotka – sztuka jest lekka i przyjemna, co nie znaczy miałka. Jako twórcom zależało nam na tym, by przedstawienie mimo nierozbudowanej scenografii i nieskomplikowanej fabuły było ciekawe, wielobarwne i wielowarstwowe. Jeśli chodzi o mnie, to chciałam, by grana przeze mnie postać nie była jednowymiarowa, ale by miała w sobie różne emocje, którym będzie mogła dać upust w różnych momentach sztuki. Co więcej zależało mi na stworzeniu kobiety, w której będą różne, nawet skrajne emocje – złość, zazdrość, samotność, podniecenie, tęsknota, aż do nadziei i miłości. Największym wyzwaniem dla mnie w pracy nad Christine było poszukanie i znalezienie w sobie bardzo różnych emocji, a następnie poukładanie ich w taki sposób, by tworzyły spójną całość uprawdopodobniającą jej historię, bo jak mówił Ryszard Bolesławski: „Jedyną osobą, która może pozwolić sobie na marzenia, jest ten, kto stoi pewnie na dwóch nogach.”⁵⁴ By móc marzyć nie tylko jako postać, ale też jako aktorka, konieczna była rzetelna analiza naszych emocji - zarówno moich, jak i Christine. Tu z pomocą przyszła mi METODA.

Sposób pracy nad rolą, ale też realizacja spektaklu była zgodna z tym, jak widział to Lee Strasberg. Jak pisze Lola Cohen: „W swojej pracy poświęconej reżyserii Strasberg szczegółowo opisał intensywny okres prób poprzedzających premierę, wzorowany na dokonaniach Stanisławskiego, Wachtangowa i Meyerholda.”⁵⁵ Sugerował etapy prób - są one dobrze znane z tradycyjnego teatru - gdzie „kolejność ma swoją logikę, która warunkuje rozwój postaci i akcji scenicznej. Etapy prób to:

- Pierwsze samodzielne czytanie scenariusza przez aktorów
- Czytanie stolikowe z udziałem całej obsady
- Próbowanie i fiksowanie (planowane przejścia)
- Próby konkretnych scen oraz w razie potrzeby improwizacje
- Przebieg
- Próby kostiumowe
- Próba generalna (przebieg z publicznością)
- Premiera
- Korekty i poprawki”⁵⁶

⁵⁴ Ryszard Bolesławski *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 27-28.

⁵⁵ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 214.

⁵⁶ Tamże.,s.214

PRÓBY STOLIKOWE

Ten sposób pracy nad rolą jest mi dobrze znany, bo wcześniej pracowałam właśnie w taki sposób w teatrze, więc bez żadnych wątpliwości czy problemów przystąpiłam do pracy i przeczytania tekstu sztuki „na białą” bez nadmiernej modulacji, by z grubsza poznać jej treść, a jednocześnie uniknąć udawania emocji. Bardzo istotne jest, by nie sugerować się innymi inscenizacjami sztuki, czy kreacjami aktorskimi, które miały miejsce w poprzednich realizacjach danego tytułu. Chodzi o to, by pierwsze zetknięcie ze sztuką, jej pierwsze czytanie było przede wszystkim odkrywaniem utworu bez presji odgrywania roli. „Strasberg powtarzał swoim uczniom dobitnie, że podczas pierwszego czytania nie powinno być „aktorstwa.”⁵⁷

Autor sztuki Gabriel Barylli jest nie tylko scenarzystą, ale też austriackim aktorem i reżyserem, więc pisząc „Honeymoon” zadbał o to, by pomóc aktorom stworzyć wielowymiarowe postaci w tej sztuce. Z jednej strony powstał ciekawy materiał do grania, co jest ogromną radością, ale z drugiej strony łatwość jego interpretacji może być pułapką dla aktora, któremu już podczas pierwszych prób czytanych wydaje się, że „złapał” postać. W takich sytuacjach łatwo stereotypowo pójść na skróty i stworzyć cliche.

By uniknąć tego niebezpieczeństwa już na etapie prób stolikowych dzięki METODZIE starałam się szukać najbardziej prawdziwych i przydatnych do wykreowania postaci informacji związanych z Christine, jej emocjami, ale też moimi odczuciami. Czytając po raz kolejny sztukę i rozmawiając na jej temat z reżyserem i pozostałymi aktorkami grającymi w spektaklu zastanawiałam się i wyobrażałam sobie jakie codzienne czynności typu pieczenie, sprzątanie (nad którymi pracowałam wcześniej z METODĄ) łączą się z daną sceną. Myślałam o wejściach i zejściach ze sceny. O „chwili przed” daną sceną, by zdecydować z jakim ładunkiem emocjonalnym wchodzić w każdą ze scen w sztuce. Lola Cohen w swojej książce radzi: „Zwróćcie uwagę na zawarte w tekście szczegóły dotyczące wrażeń zmysłowych odnoszących się do postaci i okoliczności.”⁵⁸ Ta sugestia potwierdziła to, od czego zaczęłam pracę analityczną nad rolą i co okazało się być właściwym działaniem. Uruchomiłam zmysły i to pomogło mi poczuć emocje w kluczowych dla mnie momentach w spektaklu – np. w scenie z ciasteczkami, o której szerzej później opowiem.

Co więcej okoliczności pracy nad spektaklem nie były komfortowe. Czasu na przygotowanie sztuki było niewiele, a aktorki biorące udział w tej produkcji bardzo

⁵⁷ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 215.

⁵⁸ Tamże. s. 49

zapracowane. To wymagało od każdej z nas dużo pracy samodzielnej nad kreowaną postacią. METODA pomogła mi uporządkować informacje o mojej postaci i zbudować ją bez regularnych prób dwa razy dziennie przez kilka miesięcy, jak to ma miejsce w teatrze instytucjonalnym. Zgodnie z założeniami METODY rozpoczęłam pracę nad rolą od postawienia sobie kluczowych pytań dotyczących poszczególnych scen z udziałem granej przeze mnie postaci i próby znalezienia na nie najlepszych, najbardziej trafnych odpowiedzi. Tak, jak wcześniej pisałam najważniejsze, by przed rozpoczęciem pracy nad jakąkolwiek rolą zadać sobie podstawowe pytania dotyczące postaci, czyli: kto? gdzie? kiedy? z kim? po co? dlaczego? Na poziomie fabularnym sztuki, łatwo na nie odpowiedzieć – tj. nazywam się Christine, jestem rozwódką, dzielę mieszkanie z moją współlokatorką Lindą. Sytuacja opisana w sztuce ma miejsce w Wigilię. Spędzam wigilijny wieczór z Barbarą i Lindą, bo trochę nie mam wyboru, gdyż jestem samotna po rozstaniu z mężem. To jednak zbyt mało, by tchnąć życie w postać ze sztuki, dlatego za pomocą podstawowych, niezbędnych pytań zaczęłam budować świat Christine. Analizując odrębnie każdą ze scen sztuki „Honeymoon” zadawałam sobie pytania mające na celu lepsze zrozumienie postaci i siebie w okolicznościach danej sceny.

By przygotować scenę, na podstawie informacji zawartych w sztuce i na podstawie wizji reżysera szukałam odpowiedzi między innymi na następujące pytania:

Jaka jest sytuacja? (kontekst sceny)

Jaka jest pora dnia?

Co stało się chwilę przed?

Co czułam /czujesz?

Jakie mam motywy do działania?

Kim jestem? Jaką postacią?

Jaki jest mój typ osobowości?

Co różni mnie od postaci?

Jaka jest relacja między mną a inną osobą w scenie?

Co ja robię? Jaki jest mój cel?

Co zrobiłabym, gdyby ta scena nigdy nie miała miejsca?

Jaka jest moja motywacja?

Jaka jest moja potrzeba do wypowiedzenia kwestii?

Co moja postać mówi poza tekstem w danej scenie?

Dogłębna analiza sztuki w poszukiwaniu odpowiedzi na powyższe pytania była dla mnie tak samo ważna, jak ćwiczenia rozluźniające przed każdą próbą. Uważam, że aktor do

pracy na scenie musi być przygotowany nie tylko teoretycznie (przeprowadzić analizę postaci, odpowiedzieć sobie na kluczowe pytania i przygotować pewnego rodzaju szkic, który następnie podczas prób z reżyserem i innymi aktorami będzie wypełniał), ale równie istotne jest jego przygotowanie fizyczne. Aktor nie może być spięty i sztywny, musi mieć w sobie gotowość do działania i improwizacji. Ćwiczenia rozluźniające są niezwykle pobudzające i otwierające umysł. Dzięki nim jestem w stanie odszukać napięcia w ciele i wiem, w jaki sposób mogę się od nich uwolnić, by móc pracować wykorzystując w pełni swoje możliwości. Co więcej dla mnie to nie tylko czas relaksacji, ale też skupienie się na tym co „tu i teraz” - koncentracja na zadaniach, które mam do przepracowania podczas konkretnej próby. To czas przygotowania. Tak, jak sportowcy, którzy trenując do swojego występu w zawodach, muszą mieć czas na mentalne przygotowanie przed startem, tak ja potrzebuję chwili na skupienie i koncentrację.

Porównanie przygotowań aktora do spektaklu do pracy sportowca nad formą przed istotnymi zawodami nie jest przypadkowe. Moim zdaniem w jednej i drugiej profesji konieczna jest regularność i szczegółowe monitorowanie postępów w pracy. Sportowcy po każdym treningu analizują jego przebieg i zapisują swoje wyniki. Podobnie „Strasberg nakłaniał studentów, aby wyrobili nawyk codziennego zadawania sobie pytania: „jakiego doznania zmysłowego dziś doświadczyłem?”, a następnie zapisywania szczegółów na jego temat. Doznanie mogło być związane z pogodą, dźwiękiem, ludźmi, widokami, czynnościami czy jedzeniem. Rozwijało to zarówno zmysł obserwacji, jak i umiejętność dzielenia się tym, co zobaczyliśmy, powąchaliśmy, usłyszeliśmy czy dotknęliśmy i posmakowaliśmy, z innymi osobami.⁵⁹

Równie istotna, co obserwacja sensoryczna świata, jest świadoma praca aktora nad swoimi zmysłami. W tym celu Lee Strasberg w ramach METODY stworzył szereg ćwiczeń rozbudzających pamięć zmysłową aktora np. „ćwiczenie z lustrem/makijażem/goleniem”, „ćwiczenie z ostrym smakiem”, czy „ćwiczenie z ostrym bólem”, które wcześniej szerzej opisałam. Są one pomocne na etapie kreowania i ożywiania postaci. Konieczne jest poprzedzenie ich rozluźnieniem, bo jak mówił Stanisławski: „Relaks to stan emocjonalny i fizyczny konieczny do wprowadzenia się w tzw. „twórczy nastrój”. Właśnie wtedy aktorstwo jest najlepsze.⁶⁰

Ćwiczenia rozluźniające pomogły mi nie tylko w realizacji ćwiczeń z METODY, ale były przydatne na etapie pracy analityczno – emocjonalnej. Jeszcze w czasie trwania prób

⁵⁹ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 45.

⁶⁰ Tamże, s. 19.

stolikowych, przed wejściem na scenę, wykorzystując ćwiczenia z METODY szukałam podobieństwa między mną a Christine. Korzystałam m.in. z „ćwiczenia wspomnienia emocjonalnego”, by szukać u siebie emocji, których potrzebowałam do pracy nad postacią Christine. Wszystkie moje działania oprócz analizy roli dążyły do tego, by w pewnym sensie scalić się z postacią, nad którą pracowałam, by być nią. Właśnie dlatego docelowo mówiąc o Christine postanowiłam mówić o niej w pierwszej osobie, tak, jakbym nią była.

Pomocne w szukaniu w postaci Christine odniesień do samej siebie było „ćwiczenie na szukanie w sobie postaci.” Wybrałam je do pracy nad tą rolą, bo jego głównym celem jest to, by tworzona postać w każdej ze scen była charakterologicznie jak najbliższej kreującego ją aktora.

PRZYKŁADOWE PYTANIA DO ANALIZY SCENY OTWIERAJĄCEJ SPEKTAKL „HONEYMOON”:

- Kim jestem?

Mam na imię Christine. Z zawodu jestem psychologiem. Miałam raka. Choroba wymusiła na mnie usunięcie ciąży, a to z kolei spowodowało, że podjęłam decyzję o rozwodzie. Kocham mojego byłego męża, choć próbuję sobie wmówić, że „rozwód był najlepszą rzeczą w moim życiu”. Irytuje mnie, że muszę spędzać święta ze znajomymi, a nie ze swoją rodziną.

- Jaka jest twoja relacja z innymi w scenie lub sztuce?

W sztuce oprócz mnie występują jeszcze dwie postaci – Linda i Barbara. Linda jest moją współlokatorką. Z jednej strony ją lubię, a z drugiej mnie irytuje, bo wydaje mi się, że ma wszystko to, czego ja nie mam. Choć denerwuje mnie jej podejście do mężczyzn, to, mimo że się do tego nie przyznaję, zazdroszczę jej.

- Co tu robisz?

Mieszkam w mieszkaniu, w którym toczy się akcja sztuki. Właśnie wróciłam z przedświątecznych zakupów, zirytowana tłumem ludzi i poczuciem osamotnienia.

- Czego chcesz?

W głębi duszy nie chcę być samotna, pragnę miłości, najbardziej od mężczyzny, którym jest mój były mąż Stefan.

- Kiedy to ma miejsce? (Jaka jest pora roku, dnia itp.)

Cała akcja sztuki ma miejsce w wigilijny wieczór.

- Dlaczego ta sytuacja się wydarza?

Bohaterki wspólnie spędzają Wigilię, ponieważ w tym magicznym dniu zostają same – Linda zostawia Misiaczka, Barbara odchodzi od Manuela, a Christine nie ma nikogo.

- Co tu robisz?

Mieszkam tu. Przygotowuję mieszkanie do spotkania wigilijnego.

- Dlaczego robisz, to co robisz?

Ogarniam mieszkanie przed przyjściem gości, którzy mają przybyć na kolację i spędzić ze mną wigilijny wieczór.

- Skąd pochodzisz?

Pochodzę z mniejszej miejscowości, która jest daleko od Warszawy np. Wejherowo.

- Jak długo tu jesteś?

Weszłam przed chwilą, jestem zmęczona, ale mam też poczucie, że muszę jeszcze sporo przygotować przed kolacją wigilijną.

Sformułowanie odpowiedzi na tego typu pytania może pomóc w zrozumieniu postaci i zbliżeniu się do wyobrażenia o niej autora sztuki lub reżysera. Zadaniem aktora jest zbadanie i określenie założeń postaci, a następnie ożywienie, wypełnienie jej swoimi myślami i emocjami w warunkach scenicznych. Jak to wygląda w „Honeymoon”?

W pierwszej scenie poznajemy Christine, kiedy wpada na scenę z dużą ilością toreb, które wypadają jej z rąk i się rozsypują. Wtedy właśnie wygłasza swój monolog na temat mężczyzn: „Myślisz, że oni Ci pomogą? Tak myślisz? Że któryś z nich by Ci pomógł? W życiu! Widzą, że idziesz obciążona jak muł, widzą, że nie masz wolnej ręki, i co? Nawet Ci drzwi nie przytrzymają!” Na pytanie Lindy: Kto? Odpowiadam: „Faceci. Gdyby po prostu nie pamiętali o otwarciu drzwi – kontynuuję – powiedziałabym, okay, nie zauważył, ale nie, oni udają, że nie zauważyli i zatrząskują ci te cholerne drzwi przed nosem.” – Od początku sztuki nie tylko narzekam na płęć przeciwną, ale też irytują mnie adoratorzy współlokatorki. Tak naprawdę, do czego się nie przyznaję, denerwuje mnie własna samotność. To, że się rozwiodłam, jestem sama bez rodziny w Wigilię, podbija we mnie poczucie osamotnienia. Podkreślam to w wypowiedzi: „Udekoruję choinkę. Oni niedługo przyjdą. Przynajmniej ktoś, kto nie zostawia mnie samej w święta.” To nawiązanie do tego, że Linda nie zamierza spędzić Wigilii w domu, a wybrać się na spotkanie ze swoim chłopakiem, którego nazywa Misiaczką. Tęsknię za normalnym związkiem i miłością mężczyzny. Zazdroszczę Lindzie jej „Misiaczka” i tabunów adoratorów, dlatego momentami jestem w stosunku do niej złośliwa, ironiczna i wbijam jej szpile mówiąc np. „Istnieją kobiety, które za to, co Ty robisz, biorą forszę.” Krytykuję stosunki Lindy z mężczyznami, natomiast cenię relację swojej przyjaciółki Barbary z mężem (dopóki nie poznam jej szczegółów). Mówię o niej: „Barbara to mój życiowy drogowskaz. Barbara i

Manuel, oboje są moimi drogowskazami. Ujrzeni, odnaleźli się, pobrali i są szczęśliwi. Od siedmiu lat.” Według mnie Barbara ma to, czego mi brakuje - szczęśliwe małżeństwo.

Jakie przyjąłam założenia przy tworzeniu granej przeze mnie postaci w „Honeymoon”? Świadomie w pierwszej scenie chciałam pokazać Christine w kontrze do Lindy, którą widzimy od pierwszej sekundy spektaklu. Im bardziej Linda próbuje być w scenie „wyuzdana” i wyzwolona, tym czułam większą potrzebę „zasznurowania” Christine poprzez skupienie się na porządkowaniu rzeczy na scenie. Założyłam, że to przygotowywanie się Lindy na wigilijne spotkanie z Misiaczkim po prostu mnie wewnętrznie denerwuje. Tym bardziej potrzebowałam dać mojej postaci, pretekst do ukrycia emocji i z pomocą przyszło mi sprzątanie - zwłaszcza, że w kolejnej scenie spodziewam się gości, więc jest ono jak najbardziej uprawdopodobnione. Co więcej szukałam sposobu na zróżnicowanie energii i dynamiki między Christine, a Lindą. Skoro ta druga jest wyluzowana i spokojna w scenie, to uznałam, że Christine musi być bardziej spięta i aktywna. Takim działaniem próbowałam też podkreślić niezależność Christine jako kobiety, pokazać jej siłę, jak również tęsknotę za tym, co ma Linda, a czego ona nie ma. Paradoksalnie, choć w pierwszej scenie mówię, że „rozwód był najlepszą rzeczą”, to jednak całe to przekomarzanie się z Lindą na temat wyjazdu zamiast niej na wakacje z instruktorem narciarskim w gruncie rzeczy demaskuje moją samotność. Zapalczywość Christine do krytyki mężczyzn świadczy de facto o tym, jak bardzo jej ich brakuje.



Scena z *Honeymoon* w reż. J. Papisa

Zastanawiałam się, dlaczego Christine w ogóle mieszka z Lindą? Myślę, że może mieć to duży wpływ na sposób grania i budowania relacji z współlokatorką. Linda jest dla Christine nie tylko lokatorką, ale też pewnego rodzaju rozrywką i to może być główna tego przyczyna. Z tekstu sztuki wynika, że Linda jest intelektualnie uboższa od Christine. (Uważam, że Linda jest po prostu głupiutka.) Ona działa w oparciu o emocje, a ja (z racji też swojego zawodu) jestem bardziej racjonalna i kierująca się rozumem, a nie emocjami. Takie podejście Christine do życia widać w puencie historii podrywu w parku w scenie z Barbarą, z której wynika, że nie potrafię wprost powiedzieć innym o swoich potrzebach, tylko zachowuję się elegancko, i zgodnie z *savoir-vivrem*. Jestem zawsze grzeczna, poukładana, taktowna. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie potrafię, zwłaszcza w stosunku do mężczyzn, powiedzieć tego, co myślę. Właśnie dlatego czuję w stosunku do Lindy nutkę zazdrości, że ona ze swoim bezpośrednim podejściem może mieć właściwie każdego mężczyznę. Co więcej wie jak nimi świadomie manipulować – tzn. „żeby oni mogli marzyć o niej i chcieć z nią być.” Intelkt i normy moralne Christine nie pozwalają jej na to. Nie bez znaczenia jest też fakt, że Christine jest psychologiem. Często zdarza się tak, że psychologowie, którzy doradzają swoim pacjentom, sami mają niepokładane życie prywatne.

W tym kontekście zastanawiające jest to, dlaczego Christine nie spróbowała porozmawiać ze swoim mężem o problemach. Być może bała się wejścia z nim w relację lekarz – pacjent. Niemniej jednak z pewnością w wyobraźni setki razy próbowała odbyć taką rozmowę, by ostatecznie samodzielnie podjąć decyzję o tym, by się rozwieść. Jako Christine na własne życzenie rozstałam się ze swoim mężem, którego *de facto* kochałam. Nie chciałam obarczać go swoimi problemami. Stwierdziłam, że skoro nie mogę mieć dzieci po przebytej i wyleczonej chorobie nowotworowej i nie chcę go tym obciążać, to najlepszym rozwiązaniem w tej relacji jest po prostu ją zakończyć, by nie musieć mówić szczerze, co się stało.

Biorąc pod uwagę doświadczenia Christine, Linda jest dla niej idealną współlokatorką. Z jednej strony zabawna i sympatyczna – jest pewnego rodzaju atrakcją dla Christine i obiektem do obserwacji, a z drugiej tak skupiona na „swoich mężczyznach”, że nie zadaje niewygodnych pytań, więc nie muszę się jej tłumaczyć ze swojego życia prywatnego.

By lepiej zrozumieć Christine i ustalić jej motywy działania, przede wszystkim zadawałam sobie, jako postaci, wiele pytań, które przytoczyłam we wcześniejszej części pracy. Zależało mi na ustaleniu jak największej ilości szczegółów dotyczących jej osoby.

Pomocne w pracy nad postacią okazały się w dużej mierze opisane w poprzednim rozdziale ćwiczenia na budowanie i rozwój postaci, które przekazał mi podczas swoich wykładów Geoffrey Horne. Pomogły mi one w ustaleniu i uporządkowaniu informacji o Christine. Najbardziej jednak przydatne okazało się mówienie o Christine, że JA to ONA. Jak zaczęłam mówić o niej w pierwszej osobie liczby pojedynczej, to stała mi się bardziej bliska i taka „moja”.

Pierwsza scena w drugim akcie między Barbarą a Christiną to połączenie spowiedzi i terapii małżeńskiej w jednym. Barbara wyjawia tajemnice alkowy i przyznaje, również przed samą sobą, że od dawna jej związek jest oparty na ustalonym przez obie strony układzie, który dopuszczał zdradę. Sama przyznaje: „Umówiliśmy się, że gdyby nie mógł się opanować i przypadkiem zdarzyłby się jakiś skok, to będzie w porządku, pod warunkiem, że ja się nie dowiem, że nie będzie to moja przyjaciółka i że jego miłość do mnie na tym nie ucierpi.” I dodaje: „Wiesz, oni... oni są po prostu inaczej skonstruowani i..., jeśli facet jest dwa tygodnie w podróży, to...” Ta teza spotyka się z moim zdecydowanym sprzeciwem, bo Christine uważa, że to są „brednie” i że zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą być wyzwoleni i rozmawiać swobodnie o seksie. Ta sytuacja otwiera między kobietami rozmowę na temat ich potrzeb seksualnych. Christine daje się poznać z innej strony. „Zasznurowany gorset” z pierwszej sceny, w którym byłam w scenie z Lindą, zaczyna się rozluźniać i obie Panie pozwalają sobie na fantazję erotyczną. Z reżyserem postanowiliśmy do sceny na temat nieudanego podrywu w parku podłożyć główny motyw muzyczny z filmu „Stawka większa niż życie”, co opowieści Christine o chęci poderwania mężczyzny w parku nadało sensacyjny charakter, dowcip i erotyczne napięcie. Podbiło też zaskakującą puentę. Co więcej muzyka pomogła stworzyć rytmy w scenie, która stała się dzięki temu bardziej różnorodna. To pozwoliło „stopniowo stymulować uwagę widza”.⁶¹

Pomocne w przygotowaniu tej „spontanicznej choreografii”, polegającej na połączeniu emocji z tekstem sztuki i podkładem muzycznym, okazało się ćwiczenie z piosenką i tańcem, które Strasberg opracował, jako „sposób na rozpoznanie i przełamanie silnie zakorzenionych nawyków i wzorców. (...) Piosenka i taniec dają nam możliwość rozpoznania i odblokowania dotychczasowych nawyków w celu uzyskania pełnej ekspresji, a ich praktykowanie poprawia samokontrolę”⁶² Ćwiczenie polega na tym, że przed prawdziwą, nieoficjalną publicznością na próbach lub samodzielnie w domu zaczynamy od złapania rytmu wykonując jeden spontaniczny i powtarzalny ruch taneczny. Nie jest ważne,

⁶¹ Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 148.

⁶² Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 234.

jak on wygląda, bo nie jest elementem żadnej choreografii. Jak już ruch jest na tyle wygodny i powtarzalny, to zaczynamy mówić lub śpiewać staccato: „Włazł!... Ko!... Tek...! Wykonując jednocześnie cały czas ten ruch taneczny. Następnie zmieniamy ruch taneczny i zaczynamy mówić lub śpiewać: „Włazł...” od początku. Oprócz powtarzalności ruchu w tym ćwiczeniu, ważna jest również koncentracja, by mieć kontrolę jednocześnie nad tym co mówimy i powtarzalnym ruchem, który wykonujemy. Realizacja tego ćwiczenia nie tylko pomogła mi w rozluźnieniu na próbach, ale pozwoliła też kontrolować jednocześnie myśli i ciało, które stało się bardziej zborne. Ćwiczenie, a właściwie jego część, dotycząca tańca otworzyła mnie na improwizację, poprawiła koordynację i koncentrację. W pełni pozwoliła kontrolować myśli i działania podczas granej sceny.



Scena z *Honeymoon* w reż. J. Papisa

W kolejnej scenie w rozmowie Christine z Lindą, z ust tej pierwszej pada interesująca odpowiedź na komentarz Lindy: „Sama wiesz, ile zyskałaś przez rozwód...”. Na ten tekst Christine reaguje trochę sentymentalnie mówiąc: „Tak, wiem to doskonale: długie samotne noce w za dużym łóżku.” Jest to bardzo ciekawe zdanie stojące w kontrze z tym, co mówiłam w pierwszej scenie sztuki, kiedy na zaczepkę Lindy: „Rozwód był najlepszą rzeczą w Twoim życiu” odpowiedziałam krótko: „Żebyś wiedziała”. Christine po szczerej rozmowie z Barbarą, rozsznurowana ze swojego emocjonalnego gorsetu, pozwala sobie na powiedzenie

tego, co myśli. Jest to może mało istotny dla fabuły sztuki moment, ale dla mnie bardzo ważny. To pierwszy raz, kiedy zdecydowałam się powiedzieć, co naprawdę myślę o rozwodzie, czym wpędzam Lindę i Barbarę w lekkie zakłopotanie. One nie wiedzą, że to ja podjęłam decyzję o rozwodzie i jaka była tego przyczyna. Pewnie ten wątek byłby pociągnięty przez moje towarzyszki w scenie, ale okazuje się, że palą się ciasteczka, dlatego wybiegam ze sceny, po czym wracam w odmienionym nastroju z tacą z ciasteczkami i dumnie oświadczam, że „Uratowałam je”. Takie zmiany nastroju z aktorskiego punktu widzenia są bardzo ciekawym materiałem do grania. Pozwalają na zmianę środków aktorskich, zaskakiwanie widza i utrzymanie jak najdłużej tajemnicy postaci – czegoś, co nie jest oczywiste przy pierwszym jej poznaniu.

Fabularnie mija trochę czasu. Po teatralnym zaciemnieniu dziewczyny wychodzą z imprezowego klimatu stworzonego przez Lindę i ulegają nastrojowi Świąt Bożego Narodzenia. W tle słychać „Cichą noc...” Wigilia to wyjątkowy dzień w naszej kulturze. Dla wielu z nas to najbardziej wyczekiwany dzień w roku, kiedy spotykamy się w rodzinnym gronie i kiedy nikt nie powinien być sam. Czujemy w powietrzu zapach choinki, aromat pysznych potraw wigilijnych. Jest gwarnie, wesoło, przyjemnie. Wspólne śpiewanie kolęd, domowa krzątanina, dzielenie się opłatkiem, dzieci biegające wokół stołu. Tymczasem na scenie widzimy trzy samotne kobiety pokiereszowane przez życie. Nie celebrują one świąt w tradycyjny sposób, ale tradycyjne ciasteczka i tradycyjna kolęda ewokują u nich wspomnienia z dzieciństwa na temat świąt. Scena z ciasteczkami jest bardzo ważna zarówno dla mojej postaci, jak i dla mnie. W tej scenie Christine odkrywa się przed koleżankami.

By znaleźć prawdę w tym fragmencie sztuki, jeszcze na próbach przed wejściem na scenę, szukałam odpowiednich ćwiczeń z METODY, które pomogłyby mi rozbudzić wyobraźnię. Zaczęłam od prostych ćwiczeń uruchamiających zmysły, takich jak: „ćwiczenie z ostrym smakiem”, czy „ćwiczenie z ostrym zapachem”, potem przeszłam do ćwiczeń bardziej zaawansowanych i budzących za pomocą zmysłów emocje. Tu nieodzowne okazało się „ćwiczenie z przedmiotem osobistym”. Wszystkie ćwiczenia, których używałam w pracy nad rolą w „Honeymoon” opisałam w poprzednim rozdziale. W czasie pracy już nad konkretnym materiałem ze sztuki było dla mnie pomocne łączenie ćwiczeń, np. zapachu, smaku z przedmiotem osobistym, kiedy oprócz uzyskiwania doznać emocjonalnych i fizycznych, do ćwiczenia włączałam już konkretne monologi Christine.

Scena rozpoczyna się od wspomnienia Christine na temat domu rodzinnego. Zostaje ono wywołane przez jedzenie świątecznych ciastek. Christine mówi: „Ciasteczka są świetne... Moja babcia zawsze dodawała tartych migdałów... Pamiętam, jak byłam mała.

Zawsze szłam do kuchni i pomagałam jej, kiedy piekła coś na wigilię. (...) Właściwie nie tyle pomagałam, co podjadałam... (...) Cukier tak przyjemnie chrząścił w zębach, zanim włożyła ciasto do piekarnika, a potem siedziałyśmy w kuchni, z pieca dochodził wspaniały zapach, a ja słuchałam jej opowieści. (...) Piekła faszerowane jabłka z rodzynkami, orzechami i miodem. W końcu pękały i wylewał się z nich ciepły miód o to było takie... takie...” W przygotowaniu tego monologu bardzo przydatne okazały się ćwiczenia z zapachem. Pomogły mi przypomnieć sobie i poczuć zapachy wigilijne, jakie był w moim domu. Podczas sceny, wcielając się w Christine, mogłam odwołać się do własnych wspomnień. Dzięki temu łatwiej było mi sobie wyobrazić to, o czym mówię. Co więcej poczucie wirtualnego smaku ciasteczek z domu rodzinnego pozwoliło mi na celową zabawę z użyciem onomatopei w opowieści o chrząszczącym cukrze. Do przygotowania dalszej części monologu użyłam „ćwiczenia wspomnienia emocjonalnego” i „ćwiczenia potrzeby”, które pomogły mi przede wszystkim w wypracowaniu potrzebnych w scenie emocji.

Christine kontynuuje swoją opowieść o babci: „... a przed zaśnięciem czesała mi włosy. Czasem wyglądała na bardzo zmęczoną i mówiła: „Wszystko powinnam była zrobić inaczej. (...) Pytałam: „Co masz na myśli?”, a wtedy ona odpowiadała: „Nigdy nigdzie nie wyjechałam, zawsze siedziałam w domu i zajmowałam się twoją mamą, czesałam jej włosy, tak jak teraz tobie..., ale nie zobaczyłam świata, a może powinnam była wyjechać... daleko... (...) No tak, ale wtedy mnie wcale by nie było. – odpowiadałam, a ona prowadziła mnie do łóżka i mówiła cicho: „śpij dobrze maleńka” i zasypiałam, w całym domu coś trzeszczało, na zamarznętej szybie było pełno kwiatów ze śniegu, które mi się śniły. Wyjechać gdzieś daleko... bardzo daleko...”

Dla mnie ten monolog to nie tylko opowieść o babci, która nie mogła wyjechać, bo opiekowała się Christine, kiedy ta była dzieckiem. To przede wszystkim historia o samej Christine i jej pragnieniu wolności. Wolności od codzienności, problemów czy dylematów. Chęci wyrwania się z codzienności, zmiany tego, co jej nie odpowiada. Ale też potrzebie siły i odwagi w podejmowaniu decyzji o zmianie. Żyjemy wtłoczeni w codzienność, gdzie łatwo ulec rutynie i zapomnieć czego się tak naprawdę pragnie. Czasem rezygnujemy nawet ze swoich marzeń, a potem już nie mamy szans ich zrealizować. Jako Christine chciałabym wyjechać, uciec od źle podjętych decyzji, od problemów, od samotności. Ta prywatna opowieść o swoich pragnieniach i doświadczeniach jest zapowiedzią chęci zmiany u Christine. Uświadamia ona sobie, że może tkwić jak babcia w niespełnionym życiu, albo wyjść ze swojej strefy komfortu i zawalczyć o siebie.



Scena z „*Honeymoon*” w reż. J. Papisa

Jeśli chodzi o przygotowanie tej sceny, to bazowałam w tym procesie na własnych doświadczeniach. By rozbudzić emocje do pracy nad sceną użyłam następujących ćwiczeń: „ćwiczenie na budzenie miłych wspomnień”, „ćwiczenie na budzenie emocji związanych ze stratą” i „ćwiczenie na zapamiętywanie szczegółów”. Ćwiczenia te (ich mechanikę i działanie opisałam w rozdziale trzecim) pomogły mi przepracować emocje i uporządkować grane tematy w scenie.

Natomiast do kolejnej sceny pomogły mi się przygotować ćwiczenia nawiązujące do wyobraźni – „ćwiczenie na wyobraźnię i emocje”, a do brania emocji z własnych doświadczeń – „ćwiczenie wspomnienia emocjonalnego” i „ćwiczenie na zgłębianie postaci”. Ważne też okazało się dla mnie „ćwiczenie na rozbudzanie emocji”. Zależało mi, by Christine utrzymała swoją tajemnicę w sztuce przez mówienie nie do końca tego, co myśli. Poprzedzenie przygotowania sceny, w której wyjawiam koleżankom swój sekret, pracą z tym ćwiczeniem, okazało się pomocne w ukrywaniu smutku i bólu podczas mówienia pozytywnych rzeczy.

Podczas pracy nad tym monologiem pilnowałam się, by nie ulec nastrojowi podkładu muzycznego, jakim była spokojna kolęda słyszalna w tle. To mogło być pułapką, niewłaściwą pokusą grania nastroju. Dlatego tak ważne było dla mnie, by tego nie robić podczas mojej wypowiedzi. Zależało mi na tym, by skupić się na zmysłach i wywołanych

przez nie emocjach. Właściwie zaangażowałam w tę opowieść wszystkie swoje zmysły. Czułam między innymi zapach piekących się ciasteczek, a potem ich smak, słyszałam chrzęszczący cukier, czułam przyjemny dotyk babci, jak czesała mi włosy, widziałam kwiatki ze śniegu na szybie.

W tej scenie oprócz historii o babci jest jeszcze jeden ważny moment, który wymagał ode mnie pracy z METODĄ, by zrozumieć swoje emocje w tej postaci. Kiedy Christine kilkakrotnie powtarza, że chciałaby wyjechać, Linda spontanicznie mówi:

LINDA: „Ty też możesz wyjechać”

BARBARA: „Przecież nie masz dzieci, możesz jechać!” potem dodaje (...) No dlaczego nie masz dzieci?”

Na to pada odpowiedź Christiny:

„Chciałam mieć dziecko, ale usunęłam”.

Bardzo mi zależało, by to zdanie nie brzmiało patetycznie, wręcz przeciwnie, czułam, że wypowiedziane jak najbardziej zwyczajnie, jak gdyby nigdy nic się nie stało, będzie miało silniejszą moc. Tak też się stało. To był mocny punkt tej części spektaklu, podbity jeszcze przez następującą po nim pauzę. Dzięki takiej interpretacji udało mi się uzyskać efekt zaskoczenia u widowni, jak i u innych bohaterów sztuki. Pojawia się lakoniczna informacja, że usunęłam ciążę, ale widz nie wie, dlaczego. Czy nie chciałam dziecka? Czy jest jakaś inna przyczyna, o której Christina nie mówi? Czy najpierw usunęłam ciążę, a potem byłam chora, czy odwrotnie, usunęłam dziecko w wyniku choroby? Pozostaje to niedopowiedziane, a przez to dla widza intrygujące.

W czasie trwania sceny w tym miejscu następuje niezręczna pauza. Przerywa ją głos byłego męża Christine Stefana, który nagrywa się na automatyczną sekretarkę. Reakcja kobiety na telefon od byłego męża jest zaskakująca. Nie widać na jej twarzy ani grama złości czy irytacji – wręcz przeciwnie, jakby czekała na ten telefon przez dłuższy czas. Telefon od Stefana wszystko zmienia. Christine dostaje zastrzyk energii, kiedy słyszy Stefana. Wygląda to tak, jakby cały czas marzyła, by z nim rozmawiać, tylko nie chciała lub bała się wykonać pierwszego kroku. Zwłaszcza w kontekście tego, że to ona podjęła decyzję o rozstaniu. W tej części sztuki praca polegała na uprawdopodobnieniu jej reakcji na telefon byłego męża, więc pomocne okazało się „ćwiczenie potrzeby”. Ustalenie potrzeby Christiny względem byłego męża zdeterminowało sposób rozmowy z nim i emocje temu towarzyszące.

Wspaniałym wyzwaniem aktorskim w tej sztuce było dla mnie włożenie w postać Christine wątku, którego pierwotnie w sztuce nie było. W związku z tym, że przez lata współpracowałam z Fundacją „Kwiat Kobiecości”, to wraz z twórcami spektaklu

postanowiliśmy zaangażować się w działania tej organizacji i wesprzeć ich w pracy na rzecz zapobiegania rakowi szyjki macicy. Za zgodą autora i właściciela praw do sztuki został dodany wątek choroby nowotworowej w historii Christine. Było to dla mnie ciekawe, ale też trudne zadanie. Musiałam zrobić to tak, by ten nowy element pasował do fabuły i by wszystko brzmiało prawdziwe. Tu ćwiczenia z METODY pomogły mi odtworzyć w pamięci moje doświadczenia ze współpracy z Fundacją i spotkań z chorymi kobietami. Jeszcze na długo przed realizacją spektaklu miałam okazję być kilkakrotnie na oddziale ginekologicznym między innymi w Szpitalu Św. Rodziny na ul. Madalińskiego w Warszawie, gdzie z okazji Świąt Bożego Narodzenia i z racji mego nazwiska – w Mikołajki - rozdawałam leżącym tam kobietom prezenty. Ich reakcje na podarunki były niesamowite – niektóre z nich cieszyły się jak dzieci, inne płakały, a jeszcze inne niedowierzały i mówiły, że nie zasłużyły na taką niespodziankę. Jedno się powtarzało - zanim weszłyśmy do którejsz z sal, było tam cicho i smutno – dopiero my robiliśmy tam rejwach i wprowadzaliśmy sporo pozytywnych emocji. Niestety pobyt w szpitalu nigdy nie jest przyjemny i szczęśliwy (poza czasem po urodzeniu zdrowego dziecka). Co więcej oderwanie od bliskich i rodziny powoduje poczucie lęku i samotności. I to nie tylko u osoby chorej będącej w szpitalu, ale też u rodziny, która pozostała w domu. Rak to choroba, w której chorują emocjonalnie całe rodziny. Być może dlatego Christine podjęła decyzję o niemówieniu nikomu o swojej chorobie. Wydawało jej się, że jest silna, że poradzi sobie sama i nie będzie obarczała swoją chorobą innych. Myślę, że Christine decyzję o rozstaniu podjęła spontanicznie, jak tylko dowiedziała się o chorobie i o tym, że będzie musiała usunąć dziecko. Chciała chronić swego męża, nie obarczać go swoją chorobą. Czuła się też winna wobec Stefana, że nie będzie mogła mieć z nim dziecka.

Natomiast kiedy przeszła samotnie przez chorobę, to zdała sobie sprawę z tego, jak bardzo brakuje jej byłego męża i jak duży błąd popełniła. Uzmysłowała sobie też, że to było niesprawiedliwe, że nie poinformowała go o niczym. Jednak jako osobie silnej i bezkompromisowej było jej głupio, że nie miała odwagi się wcześniej do niego odezwać. Poza tym bała się, że wspomnienia wrócą i będzie jeszcze bardziej za nim tęsknić i jeszcze bardziej czuć się samotną. Myślę, że właśnie dlatego na pytania Lindy odpowiada zdawkowo, jakby nie było to nic ważnego.

Linda: „Dlaczego Ty się rozwiodłaś?”

Christine: „Musiałam”

Linda: „Ale co to znaczy musiałam?”

Christine: „Nie miałam wyboru”

Linda: „Ale co to znaczy nie miałam wyboru”

Christine: „Nie chciałam, by się nade mną litował”

Barbara: „O czym Ty mówisz?”

Dopiero przyparta do muru przez przyjaciółki odpowiada na to pytanie mówiąc:

Christine: „O raku... gdybym nie zaszła w ciążę, to pewnie bym się o tym nie dowiedziała. Pewnie bym się dowiedziała, ale pewnie wtedy byłoby już za późno. Tak, czy inaczej, chyba miałam szczęście, prawda?”

Bardzo mi zależało, by przeprowadzić ten dialog ze strony Christine jak najprościej, bez wielkich emocji. W ten sposób chciałam podkreślić, że jako postać przepracowałam w sobie ten temat. Zależało mi na wywołaniu zaskoczenia u widzów i u partnerek na scenie. Chodziło mi też o pokazanie swojej wewnętrznej siły, sprawienie wrażenia, że ta sytuacja emocjonalnie nie kosztuje mnie wiele i że jest dla mnie mało ważna. Efekt ten miała dodatkowo podbić kolejną moją kwestią, która jest odpowiedzią na pytanie Barbary:

Barbara: „Dlaczego mi nie powiedziałaś?”

Christine: „Nikomui nie powiedziałam... Nieważne. Jestem zdrowa. Nie ma o czym gadać.”

Elementem podbijającym tu emocje było zapętlenie mojej kwestii, będącej odpowiedzią na stwierdzenie Lindy: (...) A Ty umów się z nim! Herbatka nigdy nie zaszkodzi. Na co Christine odpowiada: „I co? Pójdę do niego na herbatkę i powiem przepraszam, że nie powiedziałam Ci całej prawdy, pójdziemy do parku karmić łabędzie, jak gdyby nigdy nic? Pójdziemy do kina, będziemy trzymać się za ręce i udawać zakochaną parę?” Celowo wprowadziliśmy wraz z reżyserem zapętlenie tej kwestii. Zaczęłam powtarzać to zdanie na próbach i okazało się, że każde kolejne powtórzenie powodowało wzrost intensywności emocji i sprawdziło się lepiej niż improwizacja. Ten zabieg teatralny miał na celu podkreślenie stanu Christine. Pokazanie tego, że wpadła w emocjonalną pułapkę, z której nie może wyjść. Propozycja Lindy wydaje się prosta i oczywista, ale poczucie winy Christiny, że nie powiedziała o ciąży, chorobie i aborcji swojemu ówczesnemu mężowi powoduje, że Christina czuje absurd tej porady. Tak, jakby chciała powiedzieć, że jest to abstrakcyjne i wręcz śmieszne, że po tym wszystkim, mieliby się tak po prostu ze Stefanem umówić na herbatkę i pójść do parku.

Diagnoza dotycząca nowotworu, jak i decyzja o usunięciu ciąży, by móc się leczyć, były trudne dla mnie do wyobrażenia, bo nigdy nie spotkałam się osobiście z taką sytuacją. Dlatego też musiałam się odwołać do swojej przeszłości i własnych emocji. Na tym przykładzie najłatwiej w prosty sposób wyjaśnić praktyczną różnicę w podejściu do aktorstwa Stanisławskiego i Lee Strasberga. Ten pierwszy pewnie spytałby mnie: Co byś

zrobiła w sytuacji Christine? Natomiast pytanie drugiego pedagoga brzmiałoby: Co w twojej przeszłości sprawiło, że zachowałabyś się jak Christine? Pomocne w przygotowaniu odpowiedzi na to drugie pytanie były „ćwiczenia na budowanie postaci”, które na swoich zajęciach zaproponował nam Geoffrey Horne. Wybrane ćwiczenia z jego wykładów opisałam szerzej w poprzednim rozdziale. Myślę, że teraz kiedy jestem mamą, byłoby mi trudniej pracować nad sytuacją związaną z decyzją o usunięciu ciąży. Od kiedy wiem, jakie emocje towarzyszą informacji o ciąży, tym bardziej rozumiem jakiego dramatycznego wyboru musiała dokonać Christine – życie dziecka versus własne zdrowie i życie. Nie ma tu jednego dobrego rozwiązania i dlatego ta sytuacja jest tak ciekawym materiałem do grania dla aktora. Bardzo się cieszę, że do mojej roli w spektaklu „Honeymoon” został wkomponowany wątek choroby nowotworowej, bo wzbogacił on moją postać. Został zaimplementowany tak bezinwazyjnie, jakby od początku był w spektaklu.

W trzecim akcie sztuki następuje kompletna metamorfoza Christine. Jest radosna i szczęśliwa. Wpada na scenę od progu wołając: „Zaręczyłam się z moim niegdyś byłym eksmężem, który w przyszłości może znów stanie się moim eksnarzeczonym. Poszliśmy karmić łabędzie do parku. Powiedziałam mu wszystko, potem omówiliśmy to w spokoju. I zaręczyliśmy się. Od dziś przyznaję się do swoich marzeń: jestem pełną złudzeń romantyczką, i od dziś mam też odwagę, żeby wypowiedzieć decydujące zdanie, które brzmi: Kocham go. Zawsze go kochałam i on mnie zawsze kochał.” Dla aktora to fantastyczna sytuacja, kiedy kreowana postać może się zmienić w sztuce o 180 stopni. W tej ostatniej scenie miałam okazję pokazać jeszcze inne swoje emocje: wielką radość, zakochanie i szczęście. By tego dokonać, wykorzystałam dwa ćwiczenia z METODY. Pierwsze ćwiczenie „chwila prywatności dla postaci” pomogło mi przygotować wymyśloną scenę, której nie było w scenariuszu. Christine spotyka się w parku ze Stefanem, podczas tego spotkania długo rozmawiają, wyjaśniają sobie wszystko, a nawet udaje im się zaręczyć. Drugie ćwiczenie to „siedem stanów relaksacji.” Pomogło mi ono odpowiednio nastroić się do sceny z odmienioną Christine. Istotna była tu dla mnie „chwila przed” wejściem na scenę. Musiałam za kulisami odciąć się od emocji, które były we wcześniejszej scenie z ciasteczkami, by z zupełnie inną energią dosłownie „wpaść” na scenę.



Scena z „*Honeymoon*” w reż. J. Papisa

Podsumowując pracę nad spektaklem „*Honeymoon*” trzeba przyznać, że największym wyzwaniem dla mnie w przygotowaniu roli Christine było zbudowanie wiarygodnej postaci, która ma zróżnicowany emocjonalnie przebieg dramaturgiczny. Zależało mi na pokazaniu wielu twarzy granej przeze mnie bohaterki i ćwiczenia z METODY były w tym pomocne na etapie prób sztuki. Przy pomocy dogłębnej analizy postaci według METODY, a także dzięki ćwiczeniom, które szczegółowo opisałam w poprzednim rozdziale, udało mi się naszkicować portret kobiety niejednorodnej, w każdej scenie trochę innej. Poznajemy Christine najpierw jako twardą kobietę, wręcz nienawidzącą mężczyzn. W kolejnej scenie, odkrywamy, że ma poczucie humoru opowiadając Barbarze historię swojego nieudanego podboju miłosnego. Następnie widzimy, że ma słabości i ciężkie chwile za sobą. Później daje się poznać jako szalona imprezowiczka, doświadczona przez chorobę, silna kobieta i romantyczka tęskniąca za miłością w jednym. A na koniec jest zakochaną w swoim byłym mężu dziewczyną.

METODA Lee Strasberga była dla mnie pomocna nie tylko podczas prób, kiedy szukałam w sobie postaci i w ramach treningu aktorskiego wykonywałam ćwiczenia na

rozbudzanie zmysłów i emocji. Przygotowanie roli z wykorzystaniem METODY bardzo przydało mi się na premierze sztuki, kiedy pojawiły się nieplanowane sytuacje, z którymi musiałam się zmierzyć. Przykładowo - w pierwszej scenie niespodziewanie od razu po wejściu rozerwały mi się torby z zakupami, a chwilę później zgubił się rekwizyt, który był istotny, by pchnąć akcję sztuki do przodu. Dzięki skupieniu i koncentracji na zadaniu udało mi się zachować zimną krew i utrzymać założenie grania z tzw. „czwartą ścianą”, pomimo tego, że partnerka kompletnie nie odnalazła się w tej sytuacji i złamała konwencję mówiąc, bym „poszukała rekwizytu za kulisami”. Poza tym w natłoku wielu tematów organizacyjnych towarzyszących premierze nie do końca czułam emocje, które miały pojawić się w scenie z ciasteczkami, kiedy mówię o usunięciu ciąży i mojej chorobie. I właśnie w takiej sytuacji wcześniejsza praca z użyciem METODY mi pomogła. Dzięki ćwiczeniom Lee Strasberga udało mi się skoncentrować i szybko wrócić do wspomnień związanych z moją babcią i wywołać u siebie emocje, których potrzebowałam. Takie jest właśnie zadanie METODY, by pomóc aktorowi, kiedy coś „nie idzie w scenie” tak, jakby tego oczekiwał. Dzięki wypracowanemu wcześniej warsztatowi, możemy znaleźć w sobie niezbędne emocje, tak by nawet łezka zakręciła się w oku aktora, a jego emocje udzieliły się widzowi. Oglądając z pewnego dystansu materiał z naszej premiery „Honeymoon” zauważyłam, że kilka razy byłam niebezpiecznie blisko „grania nastroju”, ale opanowałam sytuację. Dla mnie jest to dodatkowe potwierdzenie tego, że warto pracować regularnie z METODĄ, by nie tylko rozwijać swój warsztat, ale też rozwijać siebie - jako człowieka i aktora.

4.2 „Z TWARZĄ PRZY ŚCIANIE” – SKRAJNE EMOCJE NA ZAWOŁANIE

W pracy nad spektaklem „Z twarzą przy ścianie” autorstwa Anny Bednarskiej, który był wystawiany w Teatrze Polskim w Bydgoszczy pojawiły się według mnie inne wyzwania niż w przypadku przygotowania postaci Christine w „Honeymoon”. Tutaj głównym zadaniem było znalezienie skrajnych emocji i wskakiwanie od razu na ich odpowiedni diapazon w krótkich i intensywnych scenach. METODA również okazała się pomocna w przygotowaniu roli do tego spektaklu. Dzięki niej szybciej mogłam „wejść w postać” i zbudować ją na tyle głęboko, by potem „trzymając tę postać” móc w każdej scenie, w łatwy sposób dobierać potrzebny mi rodzaj emocji. Trochę inaczej niż w „Honeymoon”, tu konieczne było użycie wyobraźni zmysłowej i emocjonalne przygotowanie postaci, by w naturalny sposób wypełnić formę, jaką narzuciła reżyserka Monika Strzępka. Co więcej ze względu na szybkie przeskoki emocji trzeba było mieć je już gotowe, wypracowane podczas wcześniejszych ćwiczeń. Właśnie to pozawalało mi za każdym razem szybciej uzyskać pożądaną poziom intensywności emocjonalnej. Jak to wyglądało w praktyce?

Spektakl „Z twarzą przy ścianie” to historia czwórki bohaterów, którzy mają po dwadzieścia kilka lat. Jednym z nich jest grana przeze mnie Alicja. Postaci tej inscenizacji są naszkicowane grubą kreską, co podkreślają kostiumy rodem z mangi. Gabi - seksowna dziewczyna o długich nogach, której strój sugeruje profesję, Aleks – wieczny chłopiec w wyluzowanym ubraniu, Modest – typ uporządkowanego, poukładanego pracownika baru szybkiej obsługi i wreszcie Alicja – marzycielka w rozciągniętym swetrze z aparatem na zębach. Istotne jest to, że między czwórką tych bohaterów jest całkowicie toksyczna relacja. Są ze sobą w dziwny sposób połączeni – kochają się, a jednocześnie krzywdzą, oszukują i wręcz nienawidzą. Podkreśla to również scenografia spektaklu. Inscenizacja tej sztuki zamyka się po prostu w kostce obitej od środka miękką tkaniną, ale bez jednej ściany od strony widowni. Bohaterowie są niejako uwięzieni w przestrzeni tego pudełka, a aktorów w ryzach trzyma precyzyjna choreografia i ułożenie poszczególnych scen.

W związku z powyższym najważniejsze dla mnie podczas prób było wypełnienie emocjonalne postaci i nadanie jej autentycznych emocji. Rola w tym spektaklu była dla mnie idealnym materiałem na pracę z METODĄ. Sam tekst, ale też inscenizacja, zakładają brak emocjonalnych przejść między scenami – każda ze scen jest niczym scena filmowa, co okazało się być utrudnieniem w warunkach teatralnych, bo trzeba było się w tej konwencji odnaleźć, mając jednocześnie świadomość braku dubli.

Ciekawym zabiegiem, ale też kolejnym utrudniającym zadanie elementem był fakt, że w inscenizacji nie było żadnej scenografii poza zamontowanymi czterema deskami sedesowymi i nadmuchanymi niczym balony prezerwatywami. Dzięki temu widz mógł być skupiony na emocjach i na relacji bohaterów sztuki - dlatego tym bardziej musiały one być prawdziwe.



Scena z „Z twarzą przy ścianie” w reż. M. Strzępki

Alicję poznajemy w pierwszej scenie sztuki. Jest ona kompletnie inna niż Christine z „Honeymoon”. Na początku sztuki jest wycofana, neurotyczna, wydaje się niedojrzała. Wygląda jak postać z japońskiej kreskówki. Mam na sobie rozciągnięty różowy sweter, różowe podkolanówki, kucyki, sztuczne rzęsy i aparat na zębach, który powoduje, że dodatkowo „dzidzi budzę” - mówię bardzo niewyraźnie, co podbija efekt infantylności i niedojrzałości postaci. Bardzo spodobał mi się pomysł na Alicję, bo ta jej zewnętrzność, którą na początku poznaje widz kompletnie nie pasuje do tego, co ta dziewczyna myśli i czuje. Znając koniec sztuki i chcąc podkreślić przemianę postaci, na początku grubą kreską zostaje nakreślony jej portret jako infantylniej wiecznej studentki, podległej swojemu pracującemu chłopakowi.

W pierwszej scenie spektaklu, kiedy poznajemy Alicję i Gabi, widzimy ich specyficzną relację i ich wzajemne od siebie uzależnienie. Alicja jest pod ogromnym wpływem Gabi, co nie odpowiada jej chłopakowi Modestowi. Gabi z kolei krytykuje uległość Alicji wobec chłopaka mówiąc: „Nie powinnaś mieszkać tylko z Modestem. Kto się Tobą zajmie, gdy on będzie w pracy? W kolejnej ze scen dodaje: „Widzisz, mówiłam, że

on nie ma dla ciebie dość czasu.” W ten sposób próbuje wpływać na życie swojej współlokatorki. Gabi potrzebuje Alicji, bo ta pomaga jej ukrywać przed Alekssem jej drugie życie, w którym spotyka się z mężczyznami za pieniądze. – Potwierdzenie tej tezy jest już w pierwszej scenie spektaklu w dialogu między dziewczynami. Alicja pyta: „Co mam powiedzieć Aleksowi?” Na to Gabi mówi stanowczo: „(...) Że zarabiam pieprzone pieniądze. Tak zwane nadgodziny. Tylko raz w tygodniu, ale muszę. (...)” Alicja jej odpowiada: „Gabi nie lubię tego robić”, co Gabi kwituje: „Alicja, ja muszę. Gdybym tylko chciała, to co innego, nie prosiłabym cię o to. Dobrze wiesz, że bez ciebie nie dałabym rady. (...) By „złapać” postać Alicji zaczęłam pracę z METODĄ od „ćwiczenia potrzeby”, co pomogło mi zrozumieć jej główną motywację w scenie, ale też określić sposób jej zachowania – pewną bierność i podporządkowywanie się innym. Doszłam do tego, że jej główną potrzebą jest kochać. Ona chce kochać i być kochaną.

W kolejnej scenie z udziałem granej przeze mnie postaci mam szansę porównania relacji Alicji z przyjaciółką z jej życiem z chłopakiem. Modest bardzo chce się wyprowadzić z mieszkania, które wynajmują z Alicją od Gabi i Aleksa. Twierdzi, że „to mieszkanie jest ciasne”, a tak naprawdę chce odizolować ją od Gabi. Denerwuje go, że Alicja jest tak bardzo uległa względem Gabi, że mają one swoje tajemnice. Natomiast Alicja wolałaby zostać tam, gdzie mieszkają, nie chce zmiany, uważa, że „tu jest dobrze.” Może boi się, że straci swą najlepszą przyjaciółkę. Może boi się życia tylko z Modestem. Z jednej strony próbuje sprzeciwiać się Modestowi i krytykuje jego działania przy przeprowadzce, mówiąc „Przyniosłeś za dużo kartonów”, a z drugiej strony szuka argumentów, by przekonać partnera do pozostania w wynajmowanym mieszkaniu. W wypracowanej przeze mnie interpretacji Alicja w tej scenie przypomina rozkapryszone dziecko albo zahukane zwierzątko, które próbuje oponować Modestowi. Jej zachowanie jest inne niż moje na co dzień, dlatego postanowiłam użyć „ćwiczenia zwierzęcego”, by uzyskać ten odmienny od mojego sposób zachowania i poruszania się. „Na zajęciach i podczas wykładów Strasberg podkreślał, że stosowanie ćwiczenia zwierzęcego pomaga aktorowi myśleć, mówić, poruszać się i czuć bardziej naturalnie.”⁶³ – chciałam to sprawdzić. Wybrałam kotka, bo według mnie to zwierzę, najlepiej oddaje osobowość Alicji. Ćwiczenie polega na tym, że podczas pracy nad konkretną rolą wyizolujemy wybrane główne cechy zwierzęcia lub jego zachowania, które najlepiej pasują do postaci, nad którą pracujemy i oddają jej naturę. Robimy to jako zwierzę, więc najczęściej na czworakach, by następnie stawać się bardziej

⁶³ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 194.

ludzkim i docelowo zacząć mówić monolog ze sztuki stojąc na dwóch nogach jak człowiek, zachowując jednocześnie w ciele instynkty, charakterystyczne dla wybranego na potrzeby ćwiczenia zwierzęcia. To ćwiczenie jest ciekawe w realizacji i co więcej „może wpłynąć na sposób portretowania osobowości postaci i pomóc w określeniu jej interakcji z innymi bohaterami”⁶⁴, Mnie zdecydowanie pomogło w stworzeniu uległej relacji wobec Modesta. Sprawilo, że uzyskałam na scenie infantylność i dziecinność Alicji charakterystyczną dla małego, słodkiego kociaka. Oczywiście to dotyczy Alicji z początkowej części sztuki, jeszcze przed jej przemianą wynikającą z doświadczeń z jakimi przychodzi jej się zmierzyć w kolejnych scenach sztuki.

Ciekawym zabiegiem formalnym wymyślonym przez reżyserkę, który pojawia się kilkakrotnie w tej inscenizacji jako lejtmotyw jest wizualizacja pragnień i myśli bohatera – w przypadku Alicji dotyczy to sceny, w której przekazuje ona informację o swoim błogosławionym stanie Aleksowi i Modestowi. To bardzo atrakcyjne wizualnie rozwiązanie, ale też interesujące zadanie dla aktora, który bazując na tym samym tekście gra marzenie senne, a za chwilę sytuację ze sztuki. Najpierw scena ze sztuki grana jest w slow motion w różowym świetle, kiedy widzimy ją w spowolnieniu jako wyobrażenie jednej z postaci. Po tym następuje ostry blackout i powrót do „rzeczywistości”, a ta sama scena ma miejsce jeszcze raz, ale już zgodnie z fabułą sztuki.



Scena z „Z twarzą przy ścianie” w reż. M. Strzępki

⁶⁴ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt. s. 150.

Ta „różowa wizja” z muzyką Elvisa Presleya w tle po raz kolejny ugruntowuje wizerunek-Alicji jako dziewczyny marzącej o słodkiej miłości i rodzinie jak z obrazka.

Alicja chce być w ciąży i urodzić dziecko. Natomiast jej chłopak Modest ma na ten temat odmienne zdanie. Jest człowiekiem sukcesu, który ma skrupulatny plan na życie. Chce najpierw osiągnąć sukces zawodowy, a dopiero później planować powiększenie rodziny. Kocha na swój sposób Alicję. Pragnie jej i dziecku w przyszłości zapewnić „dobre życie”. Planuje mieć dzieci dopiero wtedy, gdy będzie już miał odpowiednią pozycję zawodową. Modest nie traktuje poważnie potrzeb Alicji, traktuje ją instrumentalnie, co pokazuje symboliczna scena ich seksu, która celowo jest mechaniczna i pozbawiona emocji. Jest niczym figura choreograficzna.

Jak wspomniałam wcześniej, w tym spektaklu ruch sceniczny był szczegółowo ustawiony i trzeba było przestrzegać tych założeń. To, co było istotne i w czym pomagały mi ćwiczenia z METODY, to wypełnienie emocjonalne mojej postaci w precyzyjnie ustawionych scenach. Do tego konieczne było zrozumienie potrzeb Alicji i znalezienie w sobie momentów z własnego życia, które pomogły mi złapać potrzebne emocje – w tym celu korzystałam z „ćwiczenia potrzeby” i „ćwiczeń na budowanie postaci”.

Alicja kocha Modesta, ale jest też emocjonalnie związana z Gabi. Zdradza swojej przyjaciółce, że jest w odmiennym stanie. Wyczuwalna w tej scenie jest rywalizacja między Gabi, a Modestem dotycząca wywierania wpływu na Alicję i „opieki nad nią”. Nie bez przyczyny Gabi mówi: „Jeśli jesteś w ciąży (...) nie powinnaś mieszkać tylko z Modestem. Kto się tobą zajmie, gdy on będzie w pracy?” Alicja nie jest w stanie sprzeciwić się swojemu życiowemu partnerowi, podporządkowuje mu się, dlatego odpowiada Gabi, że on „uważa, że tak będzie dobrze.” Alicja nie chce podejmować żadnych decyzji. Swym biernym zachowaniem „małego kotka” wymaga od innych opieki i decyzji w jej sprawie.

Interesującym dla mnie zadaniem była praca nad krótkim monologiem Alicji: „Rano stałam przed lustrem. Wyobrażałam to sobie... Mój brzuch..., kiedy się zaokrągli, jeśli się zaokrągli, byłoby mi chyba ładnie...” Podczas prac nad spektaklem do przygotowania tego monologu skorzystałam z opisanego we wcześniejszym rozdziale „ćwiczenia z lustrem”. Kiedy grałam Alicję, nie miałam żadnych prywatnych doświadczeń jako matka, więc rozbudzenie wyobraźni dzięki METODZIE było konieczne. W obecnej sytuacji nie musiałabym się odwoływać do wyobraźni, ale do własnych doświadczeń i przeżyć to uczucie bazując na „ćwiczeniu wspomnienia emocjonalnego”. Dzięki temu mogłabym sobie przypomnieć prawdziwe momenty i emocje z czasów, kiedy byłam w ciąży i widziałam powiększający się brzuch. Potem zgodnie z założeniami METODY mogłabym korzystać z

nich w pracy, świadomie wracając do tych wspomnień wtedy, kiedy potrzebowałabym ich na scenie.

W tej scenie Alicja obiecuje również Gabi, że pójdzie do szpitala, by usunąć ewentualną ciążę, ale robi to bardzo niechętnie, wręcz okłamuje Gabi, by ta dała jej spokój. Jej wymuszona zgoda na wizytę u lekarza jest odpowiedzią na kwestię Gabi: „Pójdiesz jutro do lekarza? Obiecay kurwa. Bo będę zła”. Pracując nad tym fragmentem uświadomiłam sobie, że zachowanie Alicji w tej scenie jest totalnie infantylne. Jest jak dziecko, które nie zdaje sobie sprawy z powagi sytuacji i odpowiada Gabi, jak mamie, że zrobi to, czego ona oczekuje, ale tak naprawdę planuje zrobić coś zupełnie innego. Prowadzenie postaci Alicji w tym kierunku jest naturalną konsekwencją jej zachowania w poprzednich scenach.

W dalszej części sztuki okazuje się, że Alicja nie była jednak u lekarza. Dla Gabi jest to świetna okazja, by na nią nakrzyczeć i skrytykować nieobecność Modesta podczas niedoszłej wizyty lekarskiej i narzucić swoje towarzystwo podczas faktycznej wizyty u ginekologa. Przemoc psychiczna, jaką stosuje przyjaciółka wobec Alicji, powoduje, że grana przeze mnie postać jeszcze bardziej ucieka w swoją dzieciinniałość i zakłada maskę małej dziewczynki.

Tymczasem Modest jednak bierze wolne w pracy, by pójść z Alicją do lekarza, ale Alicja informuje go, że idzie do lekarza z Gabi. Modest nie może i nie chce tego zrozumieć i mówi: „Alicja, jeśli jesteś w ciąży – ja jestem ojcem... A ty idziesz z Gabi.”, na co Alicja dobrodusznie odpowiada „Ciebie nie było i Gabi powiedziała, że ze mną pójdzie.” Modest peroruje dalej: „Specjalnie zwoleń się z pracy” na co odpowiadam: „Gabi też” Ta scena jest de facto podkreśleniem konfliktu między Gabi i Modestem oraz preludium do scen, które następnie mają miejsce. Alicja jest tu stłamszona, doszła do ściany. Jest jak zwierzątko lub małe dziecko, które chce być miłe dla wszystkich, bo potrzebuje miłości i uważności. To powoduje, że nie ma swojego zdania. Czuje zagubienie. Było to dla mnie arcyciekawe wyzwanie, bo prywatnie jestem kompletnie inna niż Alicja. Jak już wcześniej wspomniałam, by wejść w jej skórę, pomogły mi „ćwiczenie zwierzęce”. Dla mnie ten sposób okazał się bardzo pomocny w szukaniu w sobie postaci, zwłaszcza takiej, która jest ode mnie tak odległa.

Tu następuje sekwencja ważnych scen zarówno dla Alicji, jak i dla mnie. To emocjonalnie wyczerpujący materiał do grania – z różnorodnymi i skrajnymi emocjami. Zaczyna się od wizyty Alicji z Gabi u ginekologa. Ta scena kosztowała mnie sporo wysiłku zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Inscenizacja zakłada, że z energetycznym podkładem muzycznym w tle rzucam się i wyrywam z ramion Gabi. Zachowuję się jak

rozwydrzone dziecko, które kładzie się na podłodze na znak protestu lub jak uwięzione w klatce zwierzątko, które na oślep próbuje się wydostać. Chcę się wycofać, całą sobą uciec. Tak bardzo chcę mieć dziecko (Alicja mówi: „Wiem już jak bym chciała dać jej na imię”), że po raz pierwszy postanawiam sama podjąć decyzję. Walczę, próbuję się wyswobodzić z uścisku Gabi. Nie starcza mi jednak sił i determinacji. Po raz kolejny ulegam namowom Gabi, która mnie przekonuje. Poddaję się - wiem, że Modest nie chce dziecka, a Gabi wie, jak sprawnie się go pozbyć.



Scena z „Z twarzą przy ścianie” w reż. M. Strzępki

Ciekawym zabiegiem inscenizacyjnym zastosowanym w tej scenie są dwa jednoczesne plany. Ginekolog – mężczyzna w stroju pielęgniarki jest na drugim planie, a na pierwszym Alicja mocno trzymana przez Gabi. To powoduje, że dialog między nimi, jest tak jakby równoległy. Symboliczne jest też usunięcie ciąży. „Męska pielęgniarka” po pytaniu Gabi: „Jak dasz jej na imię?” i odpowiedzi Alicji: „Nie wiem”, upuszcza na podłogę gumową rękawiczkę. Następnie ma miejsce wymowna pauza i Alicja wreszcie pyta: „Komu?” Na co Gabi odpowiada: „Nie wiem.” Ta krótka scena to prawdziwy rollercoaster emocjonalny – pojawia się tu u mnie bunt, lęk, chęć ucieczki połączona z poczuciem pustki i straty. Tu nie ma czasu na granie. Potrzebne są prawdziwe emocje, które wcześniej trzeba było wypracować. Dokonać dogłębnej analizy, by potem można było szybko wskoczyć w

scenę. By odnaleźć się w tej scenie, ale też w całej sekwencji, która po niej następuje, skupiłam się nie tylko na analizie postaci Alicji, ale głównie na stworzeniu „jej świata” - tego, co nie jest opisane w sztuce. Do tego przydało mi się ćwiczenie z MEDTODY - „chwila prywatności dla postaci”.

Kolejna scena w spektaklu, będąca kontynuacją wcześniejszych wydarzeń, to spotkanie rozbitej psychicznie i fizycznie Alicji z Modestem i Aleksem. Na pytanie Modesta: „Co powiedział lekarz?” odpowiada zdawkowo: „że nie jestem” (w domyśle... w ciąży) Nie okłamuję go, ale też nie mówię mu całej prawdy. Wręcz przeciwnie, mówię to, co on chce usłyszeć. Modest cieszy się z odpowiedzi swojej życiowej partnerki, ale też zdaje sobie sprawę z patologicznej relacji dziewczyn i silnego uzależnienia Alicji od Gabi. Świetnie opisuje to w swoim monologu mówiąc: „Gdyby Gabi jej powiedziała, żeby poroniła, to by poroniła. Tą swoją pieprzoną wymyśloną ciążę. A ja nic nie mogę” ...

Traumatyczne sytuacje z życia Alicji, czyli usunięcie ciąży i demaskacja drugiego równoległego życia Gabi, które Alicja pomagała koleżance ukrywać, spowodowały w kolejnej scenie wręcz „natychmiastową przemianę” granej przeze mnie postaci. Mówiąc kolokwialnie „ulało się” jej, postanowiła zawalczyć o to, czego ona chce. Przemiana wydaje się gwałtowna, ale myślę, że w niej stopniowo narastała. Gdyby nakreślić wykres psychologiczny emocji Alicji, to największym „dołem” dla niej jest moment po usunięciu ciąży, kiedy jest wycieńczona psychicznie i fizycznie, a także ma świadomość utraty swego największego pragnienia bycia mamą. Wpływ na to ma również sytuacja z Gabi. Alicja widzi swą przyjaciółkę, która nie wygląda na tak silną, jak do tej pory. Jest rozsypaną, wykorzystaną i zeszmąconą kobietą. Dzięki tym doświadczeniom następuje u Alicji gwałtowne odbicie emocjonalne i silne wahnięcie emocji w drugą stronę - od bierności do nadaktywnego działania.

W przeciwieństwie do tego, co było na początku sztuki, kiedy Alicja prezentowała się jako niezaradna, zdzięczniona wieczna studentka, teraz przejmuje inicjatywę, werbalizuje to czego chce i wręcz nakazuje Modestowi konkretne działanie względem przyjaciółki Gabi. To pierwsza taka sytuacja, kiedy stawia się swojemu chłopakowi i manifestuje swoje zdanie. Alicja czuje się odpowiedzialna za Gabi i postanawia zaopiekować się przyjaciółką w potrzebie i zdecydowanie odmawia wyprowadzki, której od początku nie chciała, tylko nie miała odwagi tego wprost powiedzieć. Pojawia się u niej wręcz szalona i obsesyjna chęć porządkowania najbliższej rzeczywistości. Apogeum tej sytuacji jest moment, kiedy Modest mówi:

Modest: „Nie możesz teraz tak się martwić, brać tyle na siebie...”

Alicja: „Dlaczego?”

Modest: „Jak to, dlaczego? Jesteś w ciąży!”

Alicja: „Nie, nie ma żadnego dziecka, lekarz powiedział, mówiłam Ci”.

Na to Modest odpowiada: „Słyszałem, jak wymiotowałaś... Wczoraj. Alicja możemy mieć dziecko! Stać nas, mamy już własne miejsce, nic nie stoi na przeszkodzie. Zrobisz test, zabarwi się na niebiesko, do tej pory (robiłaś) tyle testów i żaden nie zrobił się niebieski. Będziesz szczęśliwa, patrząc na tę cholerną błękitną kreskę, jakby miała rączki i nóżki. Nie chcesz?” W momencie, kiedy Modest po raz pierwszy odkrywa się ze swoimi prawdziwymi emocjami i uświadamia sobie, że właściwie mogliby mieć dziecko, Alicja jest świadoma, że właśnie je usunęła. To jest sytuacja dramatyczna. To jak bycie w emocjonalnej matni, Jako Alicja mam poczucie absurdu sytuacji i tego, że już jest za późno na realizację wizji Modesta. Taki chichot losu... Dlatego moją reakcją na słowa Modesta jest śmiech, który teoretycznie dodaje lekkości wypowiedzianej kwestii, ale z drugiej strony dodaje jej mocy. Z jednej strony wydaje się, że Alicja chichocze z żartu Modesta, tak jak w jednej z wcześniejszych scen śmiała się z dowcipów Aleksa, a z drugiej, że kpi z partnera. Następnie ten śmiech przeradza się w śmiech histeryczny, połączony z płaczem i widz już nie ma wątpliwości jakie jest nastawienie Alicji do wizji Modesta.



Scena z „Twarzą przy ścianie” w reż. M. Strzępki

Właśnie ten moment w sztuce był dla mnie najtrudniejszy i najbardziej intensywny emocjonalnie. Co więcej zdarzało się, że graliśmy dwa spektakle jednego wieczoru, więc przeżywałam tę sytuację dwukrotnie jednego dnia. Gdybym nie była odpowiednio do tego przygotowana fizycznie i emocjonalnie, mogłabym nie podolać temu zadaniu. To właśnie praca z METODĄ podczas przygotowywania się do tej roli pomogła mi dokopać się do własnych przeżyć i na tyle osadzić postać w sobie, by poczuć się swobodnie w osobie Alicji. Dzięki temu było mi łatwiej wskakiwać w poszczególne, poszatkwane szybkim montażem, emocje, zachowując jednocześnie higienę emocjonalną.

To wszystko, co wyżej opisałam na temat „Z twarzą przy ścianie” działo się w niecałe 60 minut, bo tylko tyle trwał spektakl. Jego konstrukcja przypominała intensywny, teledyskowy montaż filmowy, gdzie na żywo, na „ostro”, łączone były sceny dziejące się w różnych miejscach i czasie, dlatego najtrudniejszym dla mnie wyzwaniem w pracy przy „Z twarzą przy ścianie” było przeskakiwanie z jednej emocji w drugą i szybkie wchodzenie na wysoki diapazon emocjonalny. Tu z pomocą przyszła METODA.

4.3 METODA – SPOSÓB NA ROZWÓJ AKTORA

„Sztuki aktorskiej nie można się nauczyć. Aktor musi się urodzić z tą zdolnością; ale techniki, dzięki której jego talent może się wyartykułować, można i należy się uczyć. Niezwykle istotne jest zrozumienie wagi tego faktu nie tylko przez studentów aktorstwa, ale również przez każdego aktora, który interesuje się opanowaniem rzemiosła do perfekcji. Bo to technika jest tym, co jest w pełni namacalne i możliwe do wykonania.”⁶⁵ To właśnie w poszukiwaniu nowych możliwości i chęci rozwoju swojej techniki, już jako pracująca na etacie aktorka, wyjechałam w podróż do Nowego Jorku, by poznać METODĘ Lee Strasberga. Kiedy wróciłam do kraju okazało się, że to nie był koniec tej drogi, a wręcz przeciwnie, jej początek. Tak naprawdę dzięki wyjazdowi za ocean moja aktorska podróż dopiero się rozpoczęła, gdyż ćwiczenia zawarte w metodzie na co dzień pomagają mi w bardziej świadomy sposób pracować nad moim warsztatem. Jakie są zatem zalety z regularnego korzystania w pracy z METODY Lee Strasberga?

ZMYSŁY I EMOCJE

Wspominałam wcześniej o tym, że METODA opiera się, jak większość metod aktorskich, na wcześniejszych osiągnięciach - głównie Stanislawskiego, którego nauki były dla mnie podstawą do pracy nad sobą i rolą podczas studiów. To co jednak odróżnia METODĘ od innych technik to fakt, że w moim poczuciu jej ćwiczenia naturalnie uruchamiają zmysły i dzięki temu pozwala wejść głębiej we własną emocjonalność. Służą temu regularnie wykonywane ćwiczenia, podczas których najpierw szukamy odpowiedzi na pytania dotyczące siebie, a potem znajdujemy w naszej przeszłości sytuacje emocjonalnie podobne do sytuacji postaci. Następnie wykonujemy ćwiczenia dotyczące emocji postaci, by w kolejnym kroku mając te wspomnienia i doświadczenia w pamięci, połączyć je ze sobą i „włożyć” niejako swoje emocje w kreowaną postać. Dzięki temu jesteśmy w stanie bardziej wejść w rolę i lepiej zrozumieć graną postać.

ANALIZA I IMPROWIZACJA

Uważam, że przestrzeń na improwizację jest wtedy, kiedy mamy rolę dobrze przeanalizowaną, a postać przepracowaną emocjonalnie. Wiemy, jakie są jej potrzeby, a także co tak naprawdę czuje w danej scenie. Jestem zwolennikiem teorii, że najlepsza

⁶⁵ Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 17-18.

improvizacja to ta przygotowana. Działa wtedy, kiedy „inspiracja i spontaniczność są rezultatem kalkulacji i praktyki”⁶⁶. Dopiero mając silne podwaliny dotyczące swoich emocji i wiedzy na temat postaci, możemy pozwolić sobie na szukanie nowych rozwiązań i przy kolejnych próbach czy spektaklach rozwijać graną postać. Jeśli aktor ma przeanalizowaną i poukładaną postać, to wie co ma grać, kim jest w danej sztuce i czego chce w każdej scenie, a mając zaplecze teoretyczne METODY, może wejść w postać bardziej świadomie i szerzej ją rozwijać.

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

METODA pomaga w odgrywaniu postaci za każdym razem ze wszystkimi uczuciami i założeniami sztuki. Amator od profesjonalisty różni się tym, że ten pierwszy potrafi wykonać zadanie sceniczne prawdziwie, budząc emocje u widza, ale często jest tak, że może to zrobić tylko raz. Nie potrafi bowiem wykonać dokładnie tego samego zadania wiele razy na takim samym diapazonie emocjonalnym. Natomiast profesjonalista potrafi zagrać tę samą scenę za każdym razem zachowując swoją autentyczność i jednakowy poziom emocji w kreowanej roli. Tę powtarzalność, gotowość do działania i prawdziwość emocji może osiągnąć, dzięki wcześniejszemu treningowi z użyciem technik pracy nad rolą, na przykład METODY. To właśnie sposób pracy nad rolą według Lee Strasberga pozwolił mi stworzyć wachlarz własnych emocji, z których mogę swobodnie korzystać nawet jeśli mam słabszy dzień i „scena mi nie idzie” tak, jakbym tego oczekiwała.

Normalne jest to, że aktor nie zawsze jest w stanie wprowadzić się na scenie w „naturalny” sposób w oczekiwany przez siebie i reżysera stan emocjonalny, bo na przykład ma prywatne problemy życiowe lub w danym momencie trudno mu się odpowiednio skupić. Wtedy może skorzystać z emocji wypracowanych podczas prób. Ćwiczenia z METODY mogą pomóc mu lepiej poczuć postać i przygotować rolę. Mnie pomogła tu szczególnie praca ze wspomnianym wcześniej ćwiczeniem z „przedmiotem osobistym”. Polega ono w bardzo dużym skrócie na tym, że wybieramy przedmiot, do którego za pomocą zadawanych pytań i improwizowanych działań budujemy emocjonalny stosunek. Jednym z wybranych przeze mnie przedmiotów był pierścionek, który nosiła moja babcia. Stworzyłam całą historię wokół tego pierścionka w najdrobniejszych szczegółach. Zaprzęłam do pracy zmysły i emocje. Przypomniałam sobie, jak bliską mi osobą była moja babcia i jak bardzo mi jej brakowało po jej śmierci. W wyobraźni odtworzyłam nasze ostatnie spotkanie, kiedy

⁶⁶ Ryszard Bolesławski, *AKTORSTWO SZEŚĆ PIERWSZYCH LEKCJI*, dz. cyt., s. 132.

rozmawialiśmy o wspólnych wakacjach. Wróciłam do tych emocji z przeszłości, kiedy mnie przytulała, kiedy czułam jej ciepło itp.

Następnie podczas kolejnego etapu ćwiczeń, wypowiadając zgodnie ze scenariuszem tekst ze sztuki, zaczęłam tak jakby czuć na palcu ten wirtualny pierścionek od babci, który ewokował potrzebne mi emocje. Momentalnie stanęło mi przed oczami wspomnienie babci, tej tęsknoty do niej i tego wszystkiego, co przepracowałam wcześniej podczas treningu aktorskiego. Im bardziej szczegółowo do tego zadania podejmiemy podczas prób, tym łatwiej będzie nam przywołać pożądaną emocję podczas występu.

Dzięki regularnemu powtarzaniu tego ćwiczenia, z tym samym przedmiotem osobistym i przykładową historią babci, nauczyłam się świadomie wchodzić w oczekiwany przeze mnie stan emocjonalny. Za pomocą zmysłów odczuwam te emocje z przeszłości „tu i teraz”, bo jak powtarzał Lee Strasberg: „wszystko, co przydarza się postaci, w tym samym momencie przydarza się aktorowi.”⁶⁷ Chodzi o to, by w pewnym sensie się „zaprogramować” na odpowiedni stan emocjonalny i prawdziwe reakcje. Wypracowanie zmysłowo – emocjonalnego warsztatu jest jak koło ratunkowe potrzebne w sytuacji, kiedy trudno jest zagrać to, co jest w scenie, bo czujemy emocjonalną pustkę i potrzebujemy pomocy.

Ćwiczenia z METODY pozwalają też bardziej świadomie zarządzać własnymi emocjami. Przez dogłębną analizę wiemy, co postać czuje w różnych momentach sztuki. Możemy łatwiej zbudować przebieg emocjonalny postaci i zarządzać różnymi emocjami w różnych fazach spektaklu. Metoda jest też pomocnikiem w analizie postaci i w rozbudzaniu emocji. Pomaga w budowaniu w scenach odpowiedniej temperatury i rytmów, kiedy ich naturalnie w danym momencie nie mamy.

Co więcej przygotowanie roli z użyciem METODY pozwala odnaleźć się na scenie w sytuacji, która jest zaskakująca i której nie można było przetrenować na próbach. Spotkało mnie takie nieprzewidziane zdarzenie podczas spektaklu „Z twarzą przy ścianie”, kiedy tuż po poważnej scenie u ginekologa upadłam na balon, który był elementem scenografii. Balon nie pękł od razu, tylko się całkowicie wygiął – byłam bliska śmiechu, a nie mogłam dać upustu swoim prywatnym emocjom, ponieważ grana przeze mnie Alicja w tej scenie była już po zabiegu, - zmęczona i bez siły. Śmiech byłby kompletnie nie na miejscu. Dzięki wcześniejszym ćwiczeniom z METODY, udało mi się utrzymać koncentrację i skupienie na

⁶⁷ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 45.

granych emocjach. Nie wybuchnęłam śmiechem i poprowadziłam dalej swoją postać zgodnie ze scenariuszem.

Innym przykładem na to jak METODA pozwoliła mi wyjść z opresji scenicznej jest opisana wcześniej anegdota z nagranej premiery sztuki „Honeymoon”. Tuż po wejściu na scenę rozerwała mi się torba z pudełkami. Zaczęłam je zbierać i układać, jakby to było wcześniej zaplanowane. Co więcej okazało się, że nie było na scenie torebki z potrzebnym rekwizytem. Tu również trzeba było zachować zimną krew, odnaleźć rekwizyt w kulisach, bo inaczej trudno byłoby kontynuować scenę, a nawet cały spektakl.

KONCENTRACJA I ROZLUŻNIENIE

Sporo pisałam o przygotowaniu do pracy, czyli o rozluźnieniu przed realizacją poszczególnych ćwiczeń, jak również o koncentracji. Koncentracja jest niezmiernie istotna w pracy aktora. Jest potrzebna, by skupić się na zadaniach w scenie. Niezbędna jest do „trzymania postaci”, by przez całą sztukę być w roli i móc oddać jej wszystkie stany emocjonalne. Co więcej pomaga nie przejmować się opiniami osób oglądających czy oceniających nasz występ. Skupienie na zadaniach w scenie, intensywne myślenie o tematach, które mamy do zagrania, powodują, że nie myślimy w tym momencie o ocenie swojej pracy, nie zastanawiamy się też, czy ktoś nas lubi, czy nie, czy podoba mu się nasza kreacja, czy nie. Nie oceniamy siebie ani nie analizujemy, kiedy jesteśmy w trakcie wykonywania zadania. Jest to możliwe dzięki wcześniejszemu wyćwiczeniu uważności na „tu i teraz”. Aktor musi nauczyć się koncentracji i skupienia. Właśnie w tym mogą mu pomóc ćwiczenia z METODY. „Ćwiczenia uruchamiają proces aktywizacji każdego zmysłu po kolei, w ramach szczegółowego badania wymyślonych przedmiotów, ludzi, działań i miejsc. Ten świadomy proces sensoryczny wymaga ogromnego skupienia. Jest to technika umożliwiająca dostęp do uczuć i zachowań przygotowywanych postaci scenicznych.”⁶⁸ Jest to bardzo ważne, by móc wejść głębiej w postać i poczuć prawdziwe emocje. Rozluźnienie i relaksacja połączone z koncentracją są niezbędne do „zrobienia” sceny w sposób interesujący dla widzów.

REGULARNY TRENING

„Szczęście najlepiej zdefiniować jako małżeństwo przygotowania i możliwości. W aktorstwie, jak w wielu dziedzinach szkolenie i przygotowanie to jedno i to samo.”⁶⁹ Dla

⁶⁸ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, cyt. s. 18

⁶⁹ Mari Lyn Henry & Lynne Rogers *How to be a working actor*, dz. cyt., s. 109.

każdego aktora bez względu na staż pracy konieczna jest ciągła praca nad rozwojem swoich zmysłów i emocji. Praca z METODĄ Lee Strasberga to właśnie taki trening, gdzie „ćwiczenia, dotyczące i sfery fizycznej, i emocjonalnej, pomagają udoskonalić aktorstwo i osiągnąć w nim autentyczność”⁷⁰ METODA pomaga „się rozwijać, pielęgnować i trenować wyobraźnię oraz umiejętność korzystania ze zmysłów i koncentracji.”⁷¹ Sama METODA nie jest receptą na skuteczne, stuprocentowe zbudowanie postaci, ani też nie jest jedynym sposobem pracy nad powierzoną nam rolą. Aktor powinien pracować nad sobą przez całą swoją drogę zawodową, by rozwijać się i być w formie nie tylko fizycznej, ale też psychicznej. To ciągła podróż do samodoskonalenia się, poznawania siebie, swoich umiejętności, ale też ograniczeń. Świadome przełamywanie barier. To od nas samych, poziomu naszej wrażliwości, umiejętności, warsztatu zależy ostateczny kształt kreowanej postaci. Niemniej jednak bez wątpienia METODA Lee Strasberga pomaga w procesie twórczym i pozwala znaleźć własne emocje podobne do tych potrzebnych w sztuce i następnie wspiera w szybszym, wręcz skrótowym dotarciu do nich na zawołanie.

WŁASNY ROZWÓJ

METODA sama w sobie nie jest sposobem na zostanie świetnym aktorem. Samo poznanie METODY i realizacja jej ćwiczeń, nie zagwarantuje kariery na miarę Jane Fondy czy Marlona Brando. Co więcej może się zdarzyć, że METODA wcale nie pomoże w pracy aktorskiej, a wykonywanie ćwiczeń nie przyniesie pożądanego efektu lub odwrotnie – jej realizacja nie będzie potrzebna do uzyskania przez danego aktora oczekiwanych emocji. W takiej sytuacji warto poszukać innych sposobów na rozwój zawodowy, bo METODA jest jedynie jedną z wielu dróg pracy nad warsztatem aktora. Niemniej jednak jest sprawdzonym przeze mnie sposobem i mogę potwierdzić, że może pomóc w różnych aspektach rozwoju aktorskiego:

1. Tworzenie postaci

Wykorzystując założenia METODY, między innymi zadawanie pytań i szukanie na nie odpowiedzi, pracę nad emocjami i zmysłami, można stworzyć emocjonalną postać dopasowaną do konkretnej realizacji.

⁷⁰ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 17.

⁷¹ Tamże, s. 17.

2. Prawdziwe zachowania

Przez trening i rozwój własnych emocji możliwe jest uzyskanie dostępu do szerszego wachlarza prawdziwych zachowań, które pozwalają stworzyć ciekawszą postać sceniczną.

3. Elastyczność emocjonalna

Dzięki ćwiczeniom na rozbudzenie konkretnych emocji można pozyskać umiejętność zmiany nastroju i motywacji na zawołanie w zależności od okoliczności.

4. Fiksowanie

Ćwiczenia pozwalają na doświadczenie emocji, nad którymi się wcześniej pracowało. Dzięki temu można uzyskać za każdym razem żywe emocje, a nie próbować je odtworzyć tak jak poprzednio. To daje efekt prawdy i świeżości.

5. Wydajna praca

Praca z metodą porządkuje i przyspiesza pracę nad rolą. Powoduje też większą swobodę grania w spektaklach w każdym gatunku lub stylu teatralnym, filmowym czy telewizyjnym.

6. Potrzeba w scenie

Używanie METODY pomaga nie grać nastroju, tylko skupić się na zadaniach w scenie. Jeśli aktor wie, czego chce w danej scenie, to skupienie się na tym „co” gra, a nie „jak” pozwala uniknąć grania emocji.

HIGIENA PRACY

Przy działaniu z METODĄ bardzo istotna jest higiena pracy. Idea Strasberga polega na ćwiczeniu umysłu, ciała i zmysłów w celu wykreowania wiarygodnej postaci na scenie. „Strasberg mówił swoim uczniom, że prawda nie jest stanem, który można osiągnąć w drodze dyskusji lub na podstawie opisu wykładowcy czy reżysera. Wskazywał, że zanim aktor przeistoczy się w postać sceniczną, musi zrozumieć własną naturę, psychikę oraz sposób reagowania sensorycznego”, czyli doświadczenia życia, świata, ludzi i przedmiotów za pomocą pięciu zmysłów; wzroku, węchu, smaku, słuchu i dotyku. „Częstotliwość i intensywność wykonywania ćwiczeń wpływa na kształcenie koncentracji i siły woli poprzez wykorzystanie zmysłów. Jest to swoista brama do uczuć, zachowań i reakcji. „Przywołując

i przeżywając doznania zmysłowe podczas przygotowań do roli, aktor może tchnąć życie – własne i to wyobrażone przez autora – w kreowane postaci.”⁷².

Praca z METODĄ, to nie jedynie intelektualne omawianie postaci, ale przede wszystkim ciężka praca fizyczna z dużym obciążeniem emocjonalnym. Doświadczyłam tego podczas pracy z moimi studentami. Przy realizacji tekstu, który wymagał dużych emocji, a nawet płaczu, na początku uczniowie realizujący scenę udawali, że płaczą. Pojmowali tekst głównie rozumem, więc próbowali zrealizować jedynie swoje wyobrażenie na temat sytuacji scenicznej. Dopiero kiedy zaczęliśmy rzetelnie pracować nad wypełnieniem tekstu emocjami przy użyciu ćwiczeń z METODY, kiedy za pomocą zmysłów przypominali sobie emocjonalne sytuacje ze swojego prywatnego życia, udało im się wczuć w sytuację z tekstu. Niektórzy z nich nawet poczuli prawdziwe emocje i zaczęli płakać. Upraszczając - według mnie METODA na tym właśnie polega, by za pomocą ćwiczeń, móc wrócić pamięcią do różnych sytuacji ze swojego życia, pozwolić, by ciało przypomniało sobie ten stan, poczuć własne emocje w najbardziej prawdziwy sposób, następnie mieć możliwość powrotu do tego na zawołanie i w ten sposób skracać czas na pozyskanie potrzebnej emocji w scenie.

METODA to bardzo efektywny sposób na budowanie postaci, pozwalający stworzyć postać z podobnymi do własnych emocjami i stanami. Jednak w związku z tym, że pracujemy tu w oparciu o własną psychikę, to trzeba mieć na uwadze, żeby w całym procesie rozbudzania emocji, mieć je nadal pod kontrolą. Szczególnie dotyczy to osób delikatniejszych, bardziej wrażliwych, mających rozwibrowaną neurotyczną naturę jak na przykład Merylin Monroe.

Trzeba mądrze pracować z METODĄ, co również sprawdziłam na własnej skórze. Kiedy podczas zajęć z moimi studentami powiedziałam, że będziemy realizować ćwiczenia z metody Lee Strasberga, wszyscy się ucieszyli, oprócz jednego chłopca, który powiedział mi już po zajęciach, że miał okazję wcześniej, z jakimś pedagogiem, budować swoją rolę wykorzystując ten sposób pracy nad tekstem. Chłopak bardzo głęboko zaangażował się w swoje emocje, a jego ówczesny nauczyciel nie kontrolował tego na zajęciach i co więcej nie uświadomił mu, jak ważna jest samokontrola i właściwe dobieranie ćwiczeń z METODY. W tej sytuacji niekontrolowany odpowiednio trening wyzwolił w chłopcu chorobę psychiczną. Okazało się, że uczęszczając do mnie na zajęcia był jeszcze na lekach, o czym nie zostałam wcześniej poinformowana. Jak tylko się o tym dowiedziałam, zdecydowałam,

⁷² Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 18.

by przerwał dalsze treningi, bo nie był na nie po prostu jeszcze gotowy. Ten przykład pokazuje, że osoby, które niewłaściwie używają METODY, mają zbyt kruchą psychikę lub zbyt wiele „demonów z przeszłości” – nieprzepracowane trudne sytuacje z dzieciństwa, problemy w szkole lub w domu - mogą nie dać sobie rady psychicznie pracując z METODĄ, bo np. zbyt głęboko wejdą w postać i nie będą potrafiły wyjść z tego stanu emocjonalnego. Dlatego też „aktorzy, nauczyciele i reżyserzy muszą panować nad wyzwalanymi impulsami emocjonalnymi i nie dopuszczać do wymknięcia się ich spod kontroli. We wszystkich ćwiczeniach pamięci zmysłowej wymagany jest pewien poziom samoświadomości. Nie można dać się przytłoczyć emocjom, ponieważ mogłoby to uniemożliwić wypowiedzianie kwestii. Jeśli czujecie, że nie jesteście w stanie zapanować nad obezwładniającą siłą jakiegoś uczucia, przerwijcie trening i wróćcie do rozluźnienia, a gdy odzyskacie już równowagę, kontynuujcie zaordynowane ćwiczenie. Odporność psychiczna, którą budujecie, opiera się na zmysłach. Wzmacniając je, wzmacniacie determinację konieczną w mierzeniu się z wyzwaniem z aktorstwem, takimi jak powtarzalność, trema czy poczucie wyjałowienia.”⁷³

Niełatwo samemu kontrolować własne zmysły i emocje. Zwłaszcza, jeśli ćwiczenia pomagające nam zgłębić postać sprawiają nam przyjemność, albo kiedy widzimy, że METODA na nas działa i jesteśmy wręcz graną postacią. Właśnie wtedy, by móc świadomie i bezpiecznie pracować ze zmysłami i emocjami uważam, że konieczne jest wsparcie mądrego nauczyciela, świadomego delikatności materii, jaką jest psychika ludzka. Podczas ćwiczeń taki nauczyciel wie, jak ucznia rozbudzić emocjonalnie i kiedy uczniowi „odpuścić”, by ten dotknąwszy „sacrum” bezpiecznie wrócił do siebie. METODA bywa wyczerpująca, bo nierzadko wykonawcy potrafią spoić się ze swoją postacią do tego stopnia, że ciężko im odróżnić swoje prawdziwe emocje od tych, które grają. Strasberg był świadomy tego niebezpieczeństwa i dlatego ustalił okres, z którego nie powinno się czerpać wspomnień do pracy z emocjami – jest nim siedem ostatnich lat z życia aktora, o czym pisałam również wcześniej.

W dbaniu o higienę pracy i higienę psychiki pomocne jest też realizowanie ćwiczeń zgodnie z założeniami METODY, nie pomijając żadnego z elementów treningu. „Lee Strasberg opracował ćwiczenia tak, by uczyć ich w określonej kolejności: aktorzy najpierw rozwijali zdolność panowania nad swoimi zmysłami, a dopiero potem przechodzili do zagadnień emocjonalnych.”⁷⁴ By rozpocząć pracę z użyciem ćwiczeń z METODY trzeba

⁷³ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., s. 94.

⁷⁴ Tamże, s. 121.

przygotować najpierw ciało, konieczna jest rozgrzewka i jego rozluźnienie. Ma to na celu pozbycie się napięć i tzw. „przyruchów”, czyli ewentualnych tików nerwowych, jakichś działań, które mogą się pojawiać w sytuacji stresowej i których nie jesteśmy świadomi. Ważnym elementem jest też koncentracja. Istotne jest to, by skupić się w 100% na zadaniach ze zmysłami i na wchodzeniu w emocje, a także na realizacji ćwiczeń łączonych, kiedy wykonujemy kilka zadań na raz. Natomiast po realizacji ćwiczeń ważna jest relaksacja – powrót do siebie i spokoju, w którym mamy czas na wyjście z silnego stanu emocjonalnego i pomyślenie o naszym samopoczuciu, które było podczas ćwiczeń lub realizowanej sceny. To chwila na autoanalizę i spojrzenie na siebie z boku.

Najważniejsze jest mądre korzystanie z METODY, jak zresztą ze wszystkich aktorskich ćwiczeń proponowanych czy przez Jerzego Grotowskiego, czy Michaiła Czechowa, czy Konstantego Stanisławskiego. Nie można ślepo i bezrefleksyjnie realizować jej założeń. Ja też jako zawodowa aktorka podczas studiów w Stanach miałam momenty, kiedy nie do końca zgadzałam się z ćwiczeniami proponowanymi przez Lolę Cohen czy Geoffreya Horne’a, albo nawet z nimi polemizowałam. Zdecydowałam się jednak na wybranie z METODY tych ćwiczeń i tych aspektów, które uważam za przydatne w mojej pracy. Właśnie o to chodzi w rozwoju aktorskim, by móc poznawać różne metody pracy nad rolą. Sprawdzać różnorodne sposoby na dochodzenie do prawdy i budowanie postaci. Następnie określić co nam służy, a co nie. I na końcu świadomie wybrać pewne elementy, a inne odrzucić. Tak też stało się u mnie. Choć nie był to szybki proces, to udało mi się „przefiltrować” przez siebie zdobytą wiedzę na temat METODY i wybrać z niej to, co pomaga mi w pracy zawodowej, bo „jeśli aktor chce opanować technikę swojej sztuki – powinien zdecydować się na długą i ciężką pracę: nagrodą za nią będzie: spotkanie z jego własną indywidualnością i prawo tworzenia zgodnie z natchnieniem”⁷⁵.

Analizując METODĘ, ale też inne techniki aktorskie można dojść do wniosku, że choć różnią się one od siebie metodologią, polemizują ze sobą lub nawet negują założenia, to w gruncie rzeczy mają ten sam cel. Chodzi o to, by za pomocą wybranej techniki aktor mógł wypracować organiczne i prawdziwe aktorstwo na scenie, czy przed kamerą, a także by rozwijając się zawodowo miał możliwość stworzenia indywidualnego sposobu pracy, rodzaju „własnej metody”, która na niego działa, wpływa na jego styl gry i osobowość na scenie. Potwierdza to Grzegorz Jarzyna mówiąc: „Nie ma jednej idealnej metody, ale

⁷⁵ Michaił A. Czechow, *O technice aktora*, dz. cyt., s.107.

ćwiczenie umysłu, ciała i zmysłów według Metody Lee Strasberga na pewno zbliży nas do odkrycia swojej oryginalnej i niepowtarzalnej kondycji aktorskiej.⁷⁶

⁷⁶ Lola Cohen, *METODA Lee Strasberg Podręcznik ćwiczeń aktorskich*, dz. cyt., okładka

Idąc prosto przed siebie,
nie można zejść daleko
- Antoine de Saint- Exupery

ZAKOŃCZENIE

W jednym z rozdziałów „Małego Księcia” tytułowy bohater z odrobiną smutku stwierdza, że “Idąc prosto przed siebie nie zajdzie się zbyt daleko”.⁷⁷ To stwierdzenie moim zdaniem wskazuje na ograniczenia, wynikające z wyboru najprostszej zawodowej drogi, często wytyczonej w danej dziedzinie już przez innych. Idąc „tylko na wprost” nie dowiadujemy się tyle, ile byłibyśmy w stanie się dowiedzieć, wybierając drogę trudniejszą, bardziej krętą i wymagającą. Tym samym nie rozwijamy się tak, jakbyśmy mogli. Odczytując symbolicznie opowieść Saint Exupery ‘ego można powiedzieć, że jest to historia o drodze rozwoju każdego człowieka, poszukiwaniu celu i sensu życia.

Dla mnie poznanie METODY to właśnie taka odkrywczą podróż – niekończąca się droga do lepszego poznania siebie i rozbudowania swojego warsztatu aktorskiego. Podróż, która zaczęła się od decyzji o wyjeździe do Stanów, w czasie której spotkałam wielu ciekawych i inspirujących ludzi. Podróż, podczas której odkryłam nowe ćwiczenia oraz sposoby korzystania z METODY w praktyce. Podróż, która zmieniła mój sposób pracy nad rolą i wreszcie podróż, która mnie rozwinęła i nadal inspiruje do działania. Tak, jak Mały Książę czerpał swą wiedzę o świecie dorosłych ze spotkań z różnymi osobami, a poznanie każdej nowej osoby go wzbogacało, tak ja chłonełam w Stanach wiedzę o METODZIE od jej praktyków.

Cieszę się, że ta podróż nie została jedynie w mej pamięci i sercu, ale notatki z zajęć w Lee Strasberg Institute udało mi się spisać, rozwinąć i dodać do nich aspekt praktyczny wynikający z wykorzystania METODY podczas mojej pracy zawodowej. Przedstawiłam tu między innymi opisy konkretnych ćwiczeń wraz z pytaniami, które mogą pomóc aktorowi zrelaksować się, skoncentrować, rozbudzić zmysły i wprowadzić w potrzebny mu stan emocjonalny. By pokazać praktyczne stosowanie METODY, opisałam również moje osobiste doświadczenia w pracy z METODĄ przy rolach w “Honeymoon” oraz “Z twarzą przy ścianie”. Wskazałam te ćwiczenia, które w czasie przygotowań i gry w tych spektaklach pomogły mi w „złapaniu postaci” i przygotowaniu poszczególnych scen.

⁷⁷ Antoine de Saint Exupery, *Mały Książę*, dz. cyt., s. 11.

Najcenniejsze dla mnie jest jednak to, że ta moja aktorska podróż z METODĄ nadal trwa, a poznana za oceanem technika pozwala mi się nadal rozwijać i przydaje się podczas realizacji kolejnych projektów aktorskich i dydaktycznych, bo jak mówi przysłowie norweskie: „Tylko ten, kto wędruje, odnajduje nowe ścieżki”.

BIBLIOGRAFIA

- Ryszard Bolesławski, AKTORSTWO Sześć Pierwszych Lekcji, tłum. Mirosław Połatyński, PWSFTViT w Łodzi, Toronto 2013
- Peter Brook, Ruchomy punkt, tłum. E. Guderian – Czaplińska, G. Ziółkowski, „Poznańskie Studia Polonistyczne”, Wrocław 2004
- Lola Cohen, Metoda Lee Strasberga Podręcznik ćwiczeń aktorskich, tłum. W. Loga, D. Przastek, Akademia Sztuk Teatralnych imienia Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie, Kraków 2020
- Michał A. Czechow, O technice aktora, tłum. Marek Sołek, Wydawnictwo Arche, Kraków 2000
- Antoine De Saint – Exupery, Mały Książę, tłum. Agata Kozak, Fundacja Nowoczesna Polska
- Mari Lyn Henry i Lynne Rogers, „How to be a working actor.” Back Stage Books, United States 2008
- Michael Shurtleff, PRZESŁUCHANIE Wszystko, co aktor wiedzieć powinien, aby dostać rolę, tłum. J. Bogdan Paszkiewicz, Zysk i s-ka, 1978