Munca actorului cu sine insusi

**K.S Stanislavski**

 Konstantin Sergheevici Stanislavski- actor, regizor si pedagog, ne lasa “mostenire” asa-zisul “Sistem al lui Stanislavski”, o lucrare in mai multe volume care atrage atentia asupra procesului creator in domeniul artistic pe care fiecare actor sau viitor actor trebuie sa il aiba la baza muncii sale.

 Primul volum, “Viata mea in arta” , este o introducere a acestei lucrari, in care Stanislavski povesteste despre contactul pe care l-a luat cu scena si cu lumea artei inca din primii ani ai tineretii. Descrierea procesului creator si al lucrurilor elementare in teatru sunt cuprinse in cartea intitulata Munca actorului cu sine insusi” . Aceasta este structurata in doua parti: “Munca cu sine insusi in procesul creator de traire scenica” si „Munca cu sine insusi in procesul creator de intruchipare”.

 Prima parte a lucrarii, „Munca cu sine insusi in procesul creator de traire scenica”, lucreaza mult cu elementele de baza ale procesului scenic pornind de la sentimentul pe care actorul trebuie sa il aiba in scena si care trebuie sa fie cat se poate de adevarat, pana la modul in care actorul trebuie sa invete sa lucreze cu propriul sau corp si terminand cu viata psihica, indispensabila in scena.

 Stanislavski scrie aceasta lucrare intr-un mod lejer de lecturat, evitand sa foloseasca „cuvinte savante” asa cum chiar el marturiseste in prefata cartii . Astfel, elevii pot citi fara sa se plictiseasca sau sa aiba probleme in intelegerea anumitor termeni. Autorul alege o forma practica de a scrie cartea: decrie modul de lucru al unor studenti in cadrul cursurilor de arta actorului, studenti si profesori care nu exista insa in realitate. Toate informatiile pe care Stanislavski ni le impartaseste in carte sunt stranse de el de-a lungul anilor sai de lucru si experienta pentru el insusi ,ca ajutor pentru cercetarile lui in domeniul artei, neavand initial intentia de a le tipari. Cartea este scrisa sub forma unui jurnal ce apartine unui student prezent la cursurile unei scoli de drama, sub indrumarea unui renumit actor, regizor si profesor.

 Primul capitol , „Diletantism”, surprinde prima etapa prin care trece orice student al unei scoli de drama: obisnuinta si acceptarea scenei, a unui personaj, a machiajului, costumului si celorlalte elemente aparent simple. Stanislavski da chiar un exemplu propriu, dorinta de a juca in rolul lui Othello, rol care la momentul respectiv nu i se potrivea si care in final s-a dovedit a fi un esec. Studentul are ocazia in aceasta prima etapa sa aleaga singur fragmentul sau scena pe care doreste sa o joace. Inevitabil va alege ceva ce si-ar dori sa poata juca si nu ceva ce i se potriveste in acea clipa. Dar chiar si in urma unei dezamagiri in aceasta directie, invata sa dea atentie profunzimii unui rol si nu superficialitatii acestuia, modul cel mai frumos de a arata pe scena. Stanislavski demonstreaza in acest capitol cat de usor pare un rol pe care il indragesti dar cat de complicat este sa ii dai viata ,mai ales credibil, pe scena.

 Tot in aceasta etapa, elevul acorda o importanta vitala costumului si machiajului. Totul trebuie sa arate, in viziunea lui, cat mai frumos pentru el. Nu da in acest moment mare importanta cat de bine sau cat de credibil arata pentru public. In lumina orbitoare a reflectoarelor si intr-o liniste ingrozitoare, lucrurile nu mai par atat de simple ca la inceput.

 In capitolul al doilea, „Arta scenica si mestesugul scenic”, se atrage atentia asupra modului in care subconstientul functioneaza in procesul scenic. Momentele de adevar scenic vin cu ajutorul subconstientului care conduce actiunea intr-o directie in care actorul va simti cu adevarat momentul pe care il joaca. Acest mod de joc este numit *Arta trairii.* Desigur, la inceput nu sesizezi aceste momente de adevar decat daca ti se atrage atentia asupra lor. Poate din cauza faptului ca in acea clipa nu gandesti ce anume faci in scena ci o faci pur si simplu pentru ca instinctul te conduce in acea directie. Stanislavski puncteaza faptul ca procesul de creatie trebuie facut in mod constient si veridic deoarece nu se poate ca un actor sa se bazeze doar pe instinct si pe faptul ca subconstientul sau ii va dicta la un moment dat calea spre sentimentul de adevar.

 Veridicitatea jocului nu trebuie sa fie fortata. Actorul trebuie sa se comporte in scena, in situatia data, in cel mai firesc mod, cu miscari normale, stari normale fara exagerari. In clipa in care va putea sa para relaxat in scena , fara sa fie crispat, va ajunge la trairea adevarata artistica. Este foarte important sa ne axam pe viata psihologcia a personajului, sa il cladim in interior pentru a atinge starea de adevar. Odata ajunsi aici, trebuie sa invatam cum sa pastram aceasta stare, aceasta traire. Fie ca rolul va fi jucat o data sau de o suta de ori, actorul trebuie sa fie in stare sa simta de fiecare data la fel de intens, ca si cum ar simti pentru intaia oara acel sentiment, ca si cum s-ar afla pentru prima data in acea situatie. Insa pentru ca jocul sa fie joc,sa il putem numi arta, actorul trebuie sa stie cum sa redea exterior tot ceea ce a descoperit in interior. Pentru aceasta este nevoie de munca fizica, de o vorbire corecta, de o disciplina.

 Tot in acest capitol ni se vorbeste despre *Arta reprezentarii.* Acel moment in crearea unui rol cand artistul, odata ce si-a examinat interior personajul, cauta o modalitate de a exterioriza sentimentul. Stanislavski da exemplul oglinzii despre care spune ca este o modalitate periculoasa de lucru.In clipa in care actorului i se pare ca o anumita expresie, miscare , reactie se potriveste cu sentimentul pe care personajul sau il simte, il aplica automat la propria persoana. In timp, actorul va mecaniza aceste reactii si le va folosi in clipa in care stie ca trebuie sa le foloseasca. Actorul creeaza in imaginatia lui un model pe care il va folosi de fiecare data. Autorul spune ca un actor al reprezentarii va trai numai la inceput cu adevarat, dupa care va trece la o traire conventionala, nereusind sa emotioneze publicul desi pentru vaz si auz este un joc corect.

 O alta modalitate de joc este folosirea *Mestesugului.* Insa aceasta modalitate nu implica absolut deloc sentiment sau traire. Actorul mestesugar va folosi un sablon actoricesc, va avea un joc exterior fara o baza interioara. Se va folosi foarte mult de mimica, glas, miscari exterioare. El imita un sentiment interior inexistent cu ajutorul unor procedee scenice deja stabilite. Pentru un actor incepator, acest procedeu ar putea parea tentant, mai ales ca la inceput chiar daca va avea momente de traire , ele nu vor rezista mult si nu va putea duce trairea la nivel constient pana la capat.

 Din descrierea lui Stanislavski realizam cat de greu este statul pe scena. In cartea lui da exemplul studentilor care au fost rugati sa urce pe scena si sa nu faca nimic. Desigur, aceasta tema a fost foarte complicata. Sa stai pe scena fara sa faci nimic, sau fara sa stii ce anume ar trebui sa faci iti da o stare de inconfort. Mainile nu isi gasesc locul, cauti sa privesti numai podeaua de parca ai fi pierdut ceva, te foiesti, nu stii incotro sa te duci. Toate acestea din cauza faptului ca nu exista o *actiune* care sa te faca sa te porti normal. Stanislavski spune ca prezenta pe scena trebuie sa aibe mereu un scop. Actorul trebuie sa isi gaseasca motivul pentru care sa afla in acea clipa in acel loc. In clipa in care stii de ce anume te afli pe scena ,corpul se va relaxa si se va purta natural , in functie de actiunea ce urmeaza sau se intampla chiar atunci indiferent ca ea se manifesta exterior sau interior.

 Dar actiunea trebuie sa aiba un scop. Nu putem actiona numai de dragul actiunii. In clipa in care te comporti intr-un fel pe scena trebuie sa stii datorita carui motiv te comporti asa. Un exercitiu des utilizat in acest sens, pe care il pomeneste si Stanislavski in cartea lui, aste acela al cautarii unui obiect. Cautarea trebuie sa fie veridica chiar daca cel ce se afla pe scena stie unde este obiectul pe care il cauta. Orice actiune superficiala , orice traire exagerata este evidenta din sala. Pentru a avea o actiune veridica este nevoie de o motivatie interioara. Stanislavski propune utilizarea cuvantului „daca”. Acesta va propune actorului o situatie care va da nastere unei serii de actiuni logice si consecvente ce vor veni din imaginatia acestuia. Exercitiul cu nebunul este amintit de multe ori in capitolele cartii , de fiecare data avand o alta finalitate datorata schimbarilor de situatie aduse in scena de „daca”. Acesta va duce catre *situatiile propuse* , o completare a lui „daca”. Si acestea sunt nascociri ale imaginatiei actorului care vor avea ca urmare punerea in scena a unor actiuni naturale si reale.

 Toate aceste elemente sunt esentiale in procesul de creatie al artistului care invata sa actioneze interior si exterior fara sa fie fals. Stanislavski atrage atentia asupra faptului ca pe scena, in conditiile in care actorul este privit de public, uita cum sa se comporte ca in viata. De aceea el trebuie sa ia totul de la capat, ca un copil care invata pentru prima oara cum sa mearga, sa manance, sa vorbeasca etc.

*Imaginatia* joaca un rol foarte important in viata artistului. Ea sta la baza procesului de creatie pentru ca piesa scrisa sa poate prinde viata. Imaginatia contribuie inca de la inceput la crearea rolului, studierea sa, si in final exteriorizarea sa. La fel ca si in cazul actiunii, imaginatia trebuie sa se manifeste real, pentru a reusi sa trezeasca o actiune interioara si apoi exterioara. Numai cu imaginatie se poate ajunge la situatiile propuse si la faimosul „daca”, toate trei avand o stransa legatura una cu cealalta. De fapt, fiecare procedeu scenic se leaga de toate celelalte existente. Stanislavski puncteaza necesitatea artistului de a-si folosi imaginatia si amintirile pentru a crea un spatiu sau o actiune inexistenta. De exemplu , va trebui sa ne aducem aminte cum ne simtim in clipa in care bem apa in viata reala pentru ca pe scena sa para veridic chiar daca vom tine in mana un pahar gol. Un exercitiu util in aceasta directie este „lucrul cu obiectele imaginare” care te determina sa studiezi si sa redai contactul cu un anumit obiect in absenta lui fizica. Pentru asta este necesara utilizarea atat a imaginatiei cat si a memoriei.

Odata ajuns pe scena e necesara *atentia scenica* fata de obiectele care te inconjoara, partener si in primul rand sa poti accepta fara sa te incomodeze golul salii de unde esti privit. Este mult mai complicat sa poti face o actiune in fata a zeci de spectatori decat daca ai fi singur intr-o incapere. De aceea actorul invata din nou sa faca toate lucrurile normale in viata de zi cu zi de data aceasta constient fiind ca este privit. Stanislavski foloseste exercitiul cu punctele de lumina pentru a demonstra modul in care trebuie folosita atentia fata de obiectele de pe scena. Pentru a nu fi distras de golul salii este nevoie sa fii intradevar preocupat cu actiunea pe care o ai de facut in scena. Este foarte complicat la inceput sa fii cu adevarat atent la un obiect, sa il vezi nu numai sa il privesti. De aceea de multe ori nu constientizam prezenta tuturor lucrurilor din scena decat daca avem nevoie de ele.

 Atentia se manifesta atat la nivel exterior cat si interior. Amintirea gustului, a mirosului , a unei melodii se face interior, deci oferim atentie cu fiecare dintre simturile noastre.

Daca interiorul este esential si de acolo pornesc trairile si construirea intregului personaj, exteriorul este la fel de important. Artistul trebuie sa aiba un corp bine antrenat, rezistent, caruia trebuie sa ii acorde o mare atentie. In „sistem” , Stanislavski scrie despre *destinderea muschilor*. Fiecare actiune are ca urmare o incordare a muschilor conform necesitatii corpului. Dar mai intai de toate artistul trebuie sa invete sa isi destinda complet muschii, sa isi cunoasca in intregime fiecare bucatica a corpului. Prin relaxare el va observa ce categorie de muschi se contracta inutil si va invata sa ii relaxeze pe rand pentru a-i folosi numai pe aceia de care are nevoie pentru o anume actiune.

 Despre *teme si fragmente* Stanislavski da cateva exemple in cartea sa. In primul rand este nevoie ca o piesa sa fie impartita fragmente mari (care va curpinde si bucati mai mici) care vor desemna actiunile esentiale din piesa. Astfel, fiecare actiune mare va avea si alte actiuni mai mici, detaliate , dar care vor reveni la drumul initial al actiunii. Este necesar ca artistul sa stie tema , sa dea un nume fragmentelor pe care le-a gasit. Aceste teme vor fi definite prin verbe pentru ca aceasta sa fie vie, activa. Stanislavski propune utilizarea verbului „vreau” pentru ca artistul sa ajunga la determinarea de a face o actiune reala.

 Pentru a crea pe scena o actiune reala, trebuie sa ne folosim de viata imaginara. Ceva ce exista deja pe scena , ceva ce am mai trait o data pe scena , poate fi repetat cu adevar odata ce in imaginatie, artistul si-a pregatit cadrul si situatia. Exercitiul cu obiectul pierdut ajuta foarte mult in dezvoltarea acestei abilitati. In primul rand , trebuie sa uiti unde anume este obiectul in scena, chiar daca in viata reala stii unde se afla. Apoi, cautarea nu trebuie sa fie superficiala. Trebuie ca artistul sa creada in ea, sa creada ca obiectul este pierdut. Este nevoie de munca interioara pentru a reusi sa duci la capat acest exercitiu, dar odata reusit va fi mult mai usor chiar si pentru actiuni si sentimente mai complexe. Este nevoie sa stim sa deosebim jocul artistic, real de jocul superficial care nu aduce nici o multumire , nici o emotie publicului. De multe ori, micile accidente neprevazute in text, dar prezente in scena, dau un aer veridic extraordinar deoarece il obliga pe artist sa actioneze spontan. Iar el o va face cu cea mai mare naturalete. Putem invata din aceste mici greseli care apar in scena pentru a ne educa. Este important sa analizam si sa dam atentie la tot ce ni se intampla in fiecare zi. O actiune trebuie sa se petreaca in mod logic si consecvent pentru a nu dezorienta nici publicul, nici partenerul si nici pe tine insuti. Daca exista o desfasurare logica a actiunilor, artistul se va comporta mult mai firesc conform necesitatii actiunii.

Artistul poate ajunge la o traire intensa interioara cu ajutorul *memoriei emotionale* si a memoriei tuturor celor cinci simturi. Exista o stransa legatura intre acestea ,ele completandu-se una pe alta . In memoria emotionala sunt stocate toate sentimentele pe care individul le-a trait la un moment dat in viata si pe care le poate retrai odata ce isi aduce aminte de ele. Este necesar sa ne educam memoria pentru a pute retrai anumite sentimente. Aducerea aminte are efecte si la nivel exterior. O amintire rusinoasa il va face pe cel care si-a amintit-o sa roseasca, sa se simta rau; o amintire fericita sa zambeasca. Memoria ne ajuta sa declansam acele stari de care avem nevoie in scena prin prisma unor intamplari personale. Trairile prind o forta mai mare si se dezvolta in timp, in amintirea noastra. O amintire intensa va oferi artistului un material de creatie foarte complex si util.

Foarte important este cadrul in care actorul trebuie sa joace. Luminile, sunetele, decorul,recuzita , ajuta artistul sa se poata contopi cu rolul pe care trebuie sa il joace. Actorul trebuie sa fie in stare sa se detaseze de sala, sa uite ca exista cineva dincolo de scena si sa se concentreze pe spatiul in care se afla in scena. Atata vreme cat nu se va gandi la ce parere are publicul despre jocul lui, se va detasa si actiunile sale vor deveni mult mai consecvente si logice.

In clipa in care ne aflam pe scena este foarta importanta *comunicarea*. Atat comunicarea cu partenerii de scena cat si cu obiectele inconjuratoare si cu propriul nostru interior. Comunicarea are loc atata vreme cat exista un schimb de perceptii. Este important sa ne adresam sufletului celui cu care comunicam. Cea mai usoara cale de a ajunge la sufletul partenerului este sa il privim in ochi.

Comunicam de asemenea cu obiectele din scena. Se intampla sa te afli pe scena si sa vezi obiectele dar sa nu stii ca sunt acolo, asa cum se poate intampla sa fii distras de propriile tale ganduri si atunci nu mai dai importanta rolului ci propriilor tale preoupari. Trebuie sa stam concentrati si atenti la nevoia personajului asa cum trebuie sa privim si sa vedem ce se afla in jurul nostru. Orice obiect care iti transmite modul in care este construit, culoarea, forma, se poate spune ca comunica cu tine.

De asemenea poate exista o comunicare cu un obiect imaginar, cu o stafie, cu un personaj care nu este acolo. Stanislavski insa este de parere ca este primejdios petru un actor incepator sa foloseasca ceva imaginar in comunicare deoarece va dezvolta o obisnuinta de a fi atent la fantasmele pe care si le creeaza in loc sa acorde atentie si comunicare partenerului de scena.

Foarte interesanta este comunicarea cu publicul pe care actorul o simte numai la finalul spectacolului. Totusi, artistul comunica foarte usor cu publicul...el ofera spectatorului sentimentul, trairea, povestea; in schimb spectatorul va oferi lacrimi, aplauze, emotie, nerabdare.

Trebuie sa invatam sa comunicam cu ajutorul tuturor elementelor al corpului nostru. Dar mai ales ne va ajuta privirea pentru transmiterea unei emotii. Aceasta va fi o stare interioara care nu trebuie comunicata neaparat prin cuvinte ci poate fi transmisa cu ajutorul mimicii, a gesturilor sau a privirii.

Actorul este obligat sa invete sa nu dea atentie publicului in timpul jocului deoarece ii va fi mai greu sa transmita sentimentul adevarat.

Este necesar ca tanarul actor sa exerseze procesul de emisie si receptie de informatii intre el si un obiect real pentru a putea ajunge la o comunicare ce nu va necesita o incordare inutila.

 Fiecare sentiment cere pentru a fi transmis un grad de *adaptare.* Ne adaptam la diferite situatii pentru a putea ajunge la o comunicare usoara. Este importanta calitatea adaptarii. Ea apare in fiecare moment din viata noastra personala, fie ca e vorb de adaptare la un anumit mediu sau o situatie. Este nevoie de claritate, subtilitate, artistic, gust estetic atunci cand vorbim despre adaptare pe scena deoarece , ca si in celelalte situatii, aici ne confruntam cu un nivel mult mai ridicat de adaptare decat in viata reala. Adaptarile ajuta artistul sa transmita sentimentele pe care acesta vrea sa le transmita. Se poate trece de la o adaptare la alta in functie de cum vrea artistul sa exteriorizeze trairile sale.

 Adaptarea pe scena tine foartemult de o ingrijire deosebita a mijloacelor de expresie ale actorului. In functie de situatiile propuse, ne vom adapta cu glasul, cu miscarile, cu mimica; stanislavski atentioneaza insa tanarul actor asupra influentei pe care o are publicul asupra lui. Trebuie sa ne ferim de adaptarile ce devin prezente doar de dragul amuzarii publicului.

 Odata pregatit aparatul creator interior , trebuie sa ne ocupam de cele trei elemente principale cu care pornim in crearea personajului si a starii. Acestea sunt *inteligenta, vointa si sentimentul.* Toate trei sunt legate una de alta, si nu se poate discuta despre ele separat intrucat pentru a ajunge si a utiliza una din ele, automat artistul se va folosi si de celelalte doua.

 In cazul in care cele trei elemente nu apar de la sine in actul creator, ele au nevoie de anumite momeli. Astfel, putem stimula in primul rand inteligenta, care va da teme noi ce vor duce si la stimularea vointei-sentiment. Stimularea sentimentului se va face concomitent cu cea a vointei deoarece artistul va trebui mai intai sa simta, sa fie atras de o tema , iar apoi va avea dorinta de a actiona.

Motoarele vietii psihice , ca si toate celelalte elemente, au nevoie de o *line continua, neintrerupta a trairii*. In pauzele dintre scene, in care actorul nu se mai afla in jocul propriu zis, el nu trebuie sa iasa din starea pe care o are personajul sau. Daca actorul a iesit din scena nu inseamna ca personajul sau a incetat sa mai traiasca. Dimpotriva; pentru ca urmatoarea intrare sa fie mai puternica, mai plina de incarcatura, actorul trebuie sa se foloseasca de imaginatia sa pentru a descoperi pentru sine ce a facut personajul sau in timpul in care nu s-a aflat pe scena. Asa cum in viata de zi cu zi avem o linie continua a vietii este necesar sa cream cu ajutorul imaginatiei linia vietii personajului din clipa in care s-a nascut si sa banuim ce se va intampla cu el si dupa momentul reprezentat pe scena. Dramaturgul ofera numai un moment al vietii personajului, dar el exista si traieste si inainte si dupa acest moment. Pentru a avea incarcatura necesara crearii unui rol este nevoie sa stim ce anume s-a intamplat cu el pana acum pentru a-i putea intelege purtarea, starea, nevoile.

 In timpul creatiei, artistul ajunge la o  *stare de spirit scenica* , o contopire a tuturor elementelor si motoarelor vietii psihice. Pentru a ajunge la o stare de spirit scenica justa, este nevoie ca artistul sa se concentreze asupra fiecarui element si sa aiba grija ca fiecare sa fie veridic. Daca numai unul din ele este nejust atunci le va afecta si pe celelalte pana cand se va ajunge la o stare de spirit actoriceasca ce nu va cuprinde sentimentul adevarului , iar spectatorul nu va primi nici o emotie. Starea de spirit poate veni de la sine, odata ce actorul este atent la interiorul sau, sau poate fi stimulata de o tema interesanta , un rol impresionant, care vor determina actorul sa ofere atentie fiecarui detaliu. In cazul in care se ajunge la o stare de spirit actoriceasca, actorul poate sa analizeze ce anume nu este just si sa schimbe acest lucru, corectand ce a fost stricat si continuand jocul veridic. Si aici este nevoie de o munca interioara intensa pentru a ajunge la starea de spirit scenica veridica; odata atinsa jocul va merge natural.

 In creatia artistului este necesara denumirea *supratemei*  piesei care va aminti artistului scopul creatiei. Piesa este compusa din mai multe teme mici care duc la tema principala , la motivul principal pentru care personajul se afla acolo. Atata vreme cat actorul are bine fixate supratemele piesei, linia vietii piesei interpretate va fi continua si fara dificultati. *Actiunea principala* tine strans legate intre ele toate elementele necesare creatiei: teme, fragmente, situatii propuse, comunicare etc. Intreg rolul trebuie sa se indrepte spre supratema si spre actiunea principala, altfel riscam sa pierdem drumul just pentru care am reusit sa cream un personaj iar linia vietii scenice va fi intrerupta inducand in eroare atat publicul cat si artistul.

 Subconstientul in starea de spirit scenica are un rol esential. Pentru a ajunge la o traire intensa si veridica , trebuie sa pregatim putin terenul. Subconstientul nostru va selecta la un moment dat elemente care vor duce la o traire intensa si reala a unei situatii in care ne-am putea regasi. Este important sa invatam sa ne controlam aceste trairi si sa stim cum sa apelam la ele , facand un fel de constientizare a subconstientului.

 A doua parte a lucrarii este intitulata „Munca cu sine insusi in procesul creator de intruchipare”.