

3. Priprema glumca za igru pred kamerom

3.1. Samopouzdanje i prisutnost

Napetosti i ograničenja uvijek dolaze od pomanjkanja povjerenja u sebe; bilo da ste prekomjerno revni u komunikaciji ili u tome kakvu ćete sliku o sebi ostaviti, ili pak želite slušatelje uvjeriti u nešto u svezi sa sobom. Čak i iskusan glumac često sebe ograničava, oslanjajući se previše na ono što djeluje ili je efektno, a što je zapravo pomanjkanje oslobođenosti.¹

Drugim riječima, moramo biti prisutni u scenskoj situaciji koju igramo, tj. uključeni, i to od onog trenutka kada se na setu kaže akcija, pa sve dok redatelj ne kaže stop. Da bismo bili prisutni, moramo biti koncentrirani i moramo imati odabrano unutarnje djelovanje koje želimo sprovesti. Moramo organizirati fizičke geste da bismo ih znali ponoviti za ponovljeno snimanje iz drugog kuta. Uvjet bez kojeg se ne može je da moramo biti hrabri, moramo vjerovati sebi i biti puni samopouzdanja jer tada možemo slobodno odabrati radnje i zaigrati se, tu i sada, s punom vjerom. Preduvjeti kojima potičemo naše pouzdanje su priprema i koncentracija na odabranu namjeru koju imamo kao unutarnju radnju.

Didro kaže: Ako na sceni nemate osjećanje kako vam nitko nije ravan, onda vam nema pomoći...Glumac koji nema ništa osim rezoniranja i kalkulacije je frigidan. Ali onaj koji nema ništa osim doživljaja i emocionalnosti je glup. Ono što čovjeka čini superiornim je neka vrsta ravnoteže između racionalnog i emocionalnog. I na sceni i u svakodnevnom životu čovjek koji pokazuje više od onog što osjeća, ispada više smiješan nego simpatičan.²

Samopouzdanje nikada i nitko ne bi smio zakočiti: ni partner, profesor, redatelj, niti situacija, set ili tekst, itd.

Glumac zanimljiva glasa, kojim se dobro služi, može ipak publici zvučati uvijek isto, bez iznenađenja. Za to je uvelike krivo pomanjkanje pouzdanja, jer je pouzdanje potrebno da bi se svaku ulogu počelo ni od čega, tako reći čisto - drugim riječima, bez unaprijed određenog mišljenja kako bi to trebalo zvučati, dakle ne ustrajati na svom poznatom glasu.³

¹ Berry, Cicely: *Glumac i glas*, AGM, Zagreb, 1997., str. 19.

² Strasberg, Lee: *Metod glumačke igre*, Fakultet dramskih umetnosti, Beograd, 2004., str. 56.

³ Berry, Tony: *Acting for the camera*, William Morrow Paperback, New York, 1997., str. 20.

Dakle, samodopadno čuvanje tonske lage koju smo odabrali tonskom pripremom zapravo je znak nedostatka hrabrosti, potrebite slobode i uključenosti koju bezuvjetno zahtijeva filmsko snimanje. Ipak moram ukazati na važnost vježbanja i čuvanja glasa i artikulacije te zagrijanost govornog aparata u vremenu prije snimanja kao neophodnih aktivnosti jer će nam dati dodatnu sigurnost u govoru i hrabrost da se usudimo glasovno biti autentični.

Nadalje, izuzetno je važna apsolutna predanost radnji i uvjerenje da je to što radimo - istina. Ako mi ne vjerujemo sebi, neće se ni nama vjerovati, bilo od strane partnera, bilo od gledatelja ispred ekrana. Slobodnim izborom sredstava efikasno izabiremo način, volumen i dinamiku izražajnih modela pomoću kojih možemo svrhovito obaviti zadanu si unutarnju radnju, primjerenu upućenosti na partnera i primjerenosti situaciji u kojoj nastupamo.

Ipak, slobodan izbor sredstava i njihovu provedbu u potpunosti ili djelomično može zakočiti okružje u kojemu se obavlja radni proces. Važnost radnog okružja te njegov utjecaj na složene moždane procese ističu suvremeni didaktičari kao što je Joachim Bauer.⁴

Joachim Bauer u poglavlju nazvanom "Male stanice, veliki osjećaji" govori o zrcalnim neuronima i njihovoj povezanosti s razvojem empatije, doživljaja sebe i drugoga te motoričkih aktivnosti. Osim toga, zrcalni neuroni imaju važnu ulogu u zapažanju. To je posebno važno kod učenja imitiranjem te učenja po modelu.⁵

Neuro-didaktičar Joachim Bauer govori o zrcalnim neuronima koji su u našem mozgu zaduženi za uspostavljanje relacija ljudskog bića prema okolini i njenom opažanju. Bauer nadalje kaže kako su zbog tih neurona svi procesi u mozgu (recimo, učenje) ovisni o atmosferi koja nas okružuje. Tako predlaže da suvremene prakse odbace autoritarno ponašanje jer blokira rad naših zrcalnih neurona i otežava učenje, a u našem slučaju blokira i otežava glumačku igru.

Ulrich Herrmann u tekstu iz monografije *Neurodidaktika* također se slaže s tim te dodatno upozorava na javljanje straha ukoliko se navedeni proces zbiva u negativnom okružju.

U uvodu Ulrich Herrmann vidi neurodidaktiku kao novi put učenja i poučavanja. Prema njegovim riječima, tradicionalni pristup didaktici, kao slijed učenja sadržaja te metoda učenja i poučavanja, potrebno je proširiti znanjima iz neuroznanosti jer je učenje psihološko-kemijski proces koji se odvija u sinapsama. Odnosno, učenje se događa u biološkim strukturama mozga.

⁴ Joachim Bauer njemački je internist, psihoterapeut i psihijatar, a specijalnost mu je psihosomatska medicina. Predaje kao sveučilišni profesor na Sveučilištu u Freiburgu.

⁵ Romstein, Ksenija u: „Život i škola – časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja“, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta J. J. Strossmayer u Osijeku, Osijek, br. 23 (1/2010.), str. 205-206.

S aktualnoga stajališta, didaktika se ne može više baviti samo pretpostavkama o strukturi mišljenja i učenja (u smislu primanja i prerade informacija) već je potrebno širenje spoznaje o višim kognitivnim procesima mišljenja i razumijevanja. Osim toga, tvrdi Herrmann, bio- i socijalna psihologija učenje vide kao proces ovisan o atmosferi u kojoj se događa - što je kontekst učenja slobodniji od straha, to jasnije ukazuje na povezanost među pojavama, tada je i učenje učinkovitije.⁶

Neurodidaktičari te teze dokazuju eksperimentima u kojima su učenicima bilježeni procesi moždanih sinapsi tijekom identičnih obrazovnih aktivnosti u uvjetima različite radne atmosfere. U atmosferi kreativnog pristupa, bez prisile, moždane sinapse su reagirale velikom površinom, dok u suprotnom slučaju, u slučaju autoritativne nastave, sinapse nisu pokazivale ranije zabilježene rezultate površinske širine, nego isključivo aktivnost primordijalnog dijela mozga, gdje su smješteni strahovi te kratkoročno pamćenje.

Navode kako autoritativni i agresivniji pristup utječe da se informacije spremaju kao kratkotrajna memorija, a ne kao trajna i funkcionalna. Bauer govori o temeljnoj razlici funkcionalnog znanja koje se usvaja trajno i kratkoročnog pamćenja koje je primarno djelatno u uvjetima nelagode i straha. Suvremena nastava, shodno tome, u tipovima izvođenja nastave potiče one koji u sebi nose dijalog (rad u grupi) u odnosu na frontalnu nastavu, koja u sebi često podrazumijeva dominantni odnos: ja govorim, a vi šutite, slušajte i pamтите.

Iz ovih proučavanja možemo zorno vidjeti koliki utjecaj na rad našega mozga može imati okolina kojoj smo izloženi. Kada je pak riječ o našoj profesiji, nivo glumačke igre koji moramo dosegnuti u kreativnom činu zahtijeva od umjetnika korištenje maksimuma moždanih resursa. Ne smijemo dopustiti okolini da poljulja naše samopouzdanje jer time smanjujemo naš umjetnički potencijal.

Na filmu nam je ovaj segment još značajniji nego u teatru, unatoč uvriježenom popularnom stavu o filmskoj glumi kao lakšoj zato što se snima, dok se kazališna gluma izvodi uživo pred publikom. Međutim, tijekom snimanja na filmu glumac je izložen cijelom nizu osoblja koje participira u raznim aspektima procesa snimanja, a među kojima su glumcu najvažniji od svih redatelj i kolege s kojima igra u sceni.

Evocirat ću to osobnim primjerom, kada sam kao student došao na snimanje prve scene u filmu *Anđele moj dragi* Tomislava Radića.⁷ Zadatak mi je bio snimiti ljubavnu scenu u krevetu, pa je

⁶ Ibid.

⁷ Radić, Tomislav: *Anđele moj dragi*, produkcija HRTV i Korugva film, uloga gardist Vjeko, 1996.

nakon zadnje probe došao redatelj i rekao: „idemo sad snimati, skinite se“. Inače, snimanje se obavljalo na lokaciji u nekom starom stanu u Zagrebu. Zima je, a u stanu se ne grije, uz to se još tridesetak ljudi koji poslužuju snimanje nalazi u sobi tik oko kreveta. Kadrovi se opetuju i snimanje traje satima jer podrazumijeva niz tehničkih preduvjeta za snimateljsku realizaciju svakog novog kadra. Iskusna ekipa na setu u tih nekoliko kvadrata seta doslovno bez daha podržava glumce, tako da glumac u svjetlu reflektora i ne primjećuje vojsku ljudi oko sebe, unatoč delikatnosti izvedbe jednog intimnog čina. U takvoj zahtjevnoj situaciji glumac mora upravljati sobom te potisnuti prirodne reakcije na izloženost pogledima, hladnoću, pritisak očekivanja, napetost svih pred (ne)uspjehom rada na toj sceni, itd...

U teatru vrlo rijetko posežemo za takvom eksplicitnosti, osobito u pripremnim fazama, kada je na probi prisutno i neumjetničko osoblje. U kazalištu postoje sobe za glumačke probe, tako da glumci u laboratorijskim uvjetima, zaštićeni od vanjskih sudionika, istražuju scene i iznalaze najbolji okvir za glumačku igru, pa kad u konačnici izađu pred publiku, istraživane mogućnosti s proba sada su već čvrsto definirani i usvojeni sadržaji.

Na filmu se često lokacija vidi samo jednom ili čak nijednom prije snimanja. Scena se često organizira tek na samoj lokaciji, kojoj se snimanje prilagođava. Tako da glumac na setu mora biti otvoren i aktivan u komunikaciji s ostalim djelatnicima, zaduženima za šminku, kostim, snimanje, skript..., što znači da glumac ne može sat vremena prije sjediti u svojoj garderobi, meditirati i raditi potrebnu pripremu za izlazak na scenu.

Otvorenost za nepredvidljive situacije i veliko samopouzdanje uvjeti su bez kojih se ne može jer je filmski proces trajno aktivan, a uz to se velikim dijelom zbiva tek na samom filmskom setu, definiranom objektivnim uvjetima lokacije. Glumac se nerijetko s okolnostima scene koju će snimiti susreće samo taj jedan jedini put, pa glumac takve okolnosti treba moći prihvatiti i uključiti u svoje umjetničko djelovanje. Dakle, izloženost glumca svim tim pritiscima u mnogo čemu je izrazitija. Nekoliko puta se provjeravaju svjetlo, mikrofoni, šminka, rekviziti i mnogi drugi elementi filmskog snimanja. Za neiskusnog je glumca izloženost pred kamerom još intenzivnija jer još ne tretira kameru kao prijatelja, nego se odnosi prema njoj s posebnim respektom čak i kada nije uključena.

Glumac u nastupu pred kamerom mora nastaviti procese unutarnjih radnji i zadržati psihoemotivno stanje kakvo je imao prije uključivanja kamere, odnosno na probama. Na koncentriranost prema radnji i partneru ne smije utjecati trenutak u kojemu se kaže „AKCIJA!“, nego valja iskoristiti taj trenutak kao magičnu riječ kojom se kaže „Set je tvoj!“ ili „It's

Showtime!“ kako bi onda glumac uronio u jedinu stvarnost koja tada postoji u njegovom svijetu.

Tijekom snimanja kazališne predstave ili javnog nastupa, što znači da je riječ i o snimanju pred publikom, imamo situaciju dodatne izloženosti koja nastaje zbog dodatnih aktivnosti glumčevog prilagođavanja kameri. Negativni učinak ove pojačane izloženosti je u tome što glumac pred očima ima i kamermana i publiku, što glumac rješava izborom užih krugova pažnje i stalnim vraćanjem na te fokusne točke. Čak i kada glumac samo sjedi u dubini pozornice, mora kontrolirati krug pažnje, odnosno gledati svoje uže okruženje i kolege koji u tom trenutku igraju scenu. Pojačana pažnja u koju je doveden glumac takvom situacijom, kada kazališni nastup pred publikom mora prilagoditi i zahtjevima snimanja potencira strah od izloženosti, no koncentracija i filmski model glumačke igre donose rješenje u smislu pojačane usmjerenosti na partnera, kao i na scenska zbivanja u kojima sudjeluje.

Ponovimo kako je i na filmu izloženost glumca iznadprosječno visoka zbog jedinstvenog prostora seta ispunjenog mnogim ljudima i tehnikom. Stoga filmski redatelj često djeluje više motivatorski, nego redatelj u teatru, a uz to je i angažiranije uključen u scenu koja se snima jer se ona finalizira tu i sad, a ne u susretu s publikom, kao u kazalištu. Zato mnogi kazališni redatelji zbog te nemogućnosti sudjelovanja u procesu predstave na premijeri često i ne sjede u gledalištu, nego sjede iza kulisa s glumcima.

Redatelj i cijela ekipa na setu koordinirano pomažu stvoriti glumcu što primjerenije okruženje i pozitivnu atmosferu. Redatelj je direktnije uključen te često, kako sam gore naveo, daje glumcu upute koje su uvjetovane narednom fazom snimateljskog procesa, tj. montažom, pa ponekad daje uputu „to ćemo riješiti u montaži“. Glumac u trenutku snimanja scene možda nije shvatio zašto mora obaviti neku radnju, ali povjerenje u redatelja i njegove suradnike, kao i u njihovu viziju naknadnog obrađivanja snimljenog materijala potonjim montažnim zahvatima, mora biti tako veliko da glumac ne propituje redateljeve naputke. Izloženost tehnici, a poglavito kameri okolnost je na koju se glumac s vremenom privikne, ali kod mladog i neiskusnog glumca nelagoda je toliko jaka da mu snimljeni materijal doima „blesavo“, kao smiješne obiteljske i školske fotografije na kojima nije baš u najreprezentativnijem izdanju.

3.2. Trema, koncentracija, opuštanje, intuicija, javna osama, želja i mašta

Pitanja;

1. Kad ste prvi put imali tremu?
2. Kako se manifestirala?
3. Imate li je u posljednje vrijeme?
4. Kako se nosite s njom?

Glumci tijekom svog školovanja i daljnjeg profesionalnog razvoja prolaze razne tehnike koncentracije te se uče svladavanju raznih faza hrvanja s napetostima javne izloženosti popratnom tremom. U vrijeme moga školovanja prakticirali smo staru tehniku gledanja u plamen svijeće za jačanje koncentracije i masiranje srčanog mišića za smirivanje treme. Tijekom rada s plesačima izvodili smo izvrsne vježbe iz repertoara baleta, Alexander Tehnike, Tai Chia i joge te smo posezali za raznim načinima meditacije, ali ta su rješenja uvijek pomalo nepraktična kada se ne izvode u adekvatnom prostoru. Svakako moram pohvaliti sve ove spomenute tehnike kao rješenja od velike pomoći i predlažem ih svakom glumcu da ih uključi u proces svoga rada, ali situacija na filmskom setu ipak ne nudi komociju potrebnu za njihovo provođenje. Zato krenimo od ishodišta.

3.2.1. Strah, trema i koncentracija

Strah se manifestira u negativnim mislima, slikama i emocijama koje opterećuju naše ponašanje. Trema su strahovi koji „povećavaju puls i disanje. Djelovanjem adrenalina u krv se oslobađa glukoza koja mišiće opskrbljuje energijom, pa oni postaju napeti i spremniji za akciju“.⁸

Od djetinjstva nam govore kako se moramo suočiti sa svojim strahovima i savjetuju nas kako pobijediti svoje strahove.

Pitanja;

1. Kao su vas bodrili i savjetovali da se nosite sa svojim strahovima kad ste bili djeca?
2. Kako ste vi bodrili druge?

⁸ Lundberg, Ake: *Trema - umjetnost nastupanja pod pritiskom*, Musicplay, Zagreb, 2001., str. 16.

Trema kao strah nije u našim tijelima bez razloga. Kako to tumači Ake Lundberg, biološki zadatak treme je pomoći nam kad nam prijete opasnost. Pridonosi našoj spremnosti za borbu, bijeg ili privremenu ukočenost kojom neke životinje simuliraju da su mrtve kada im prijete grabežljivac. Takvo dvostrano reagiranje na strah od izloženosti razlikujemo i kod ljudi. Jedni imaju slabiju prokrvljenost u ekstremitetima dok drugi pod naletom adrenalina postaju povišeni i energičniji. Naravno u oba slučaja kognitivne funkcije podložne su utjecaju straha/treme. Trema je, kao i tjeskoba, reakcija na apstraktno, jer je izazvana nečim što može doći, a ne mora, na nešto što nije (još) realno, nego je tek u sferi pretpostavke. S apstrakcijom se ne možemo direktno boriti, tako da se tehnike samopomoći često svode na izbjegavanje, potiskivanje te preusmjeravanje energije na pozitivna sidra.

Apstrakcija straha nalazi se, kao i mnogi drugi osjećaji, samo u našem umu, ali vanjski svijet ipak aktivira te osjećaje, mijenja kemiju našeg tijela i dovodi do toga da posljedični strah pred apstraktnim ili hipotetskim postane fizički stvaran. Nervoza, uplašenost, strepnja i slična stanja strahovanja manifestiraju se kroz snažne i vidljive, čak i nekontrolirane fizičke reakcije, no ako promijenimo percepciju odnosa prema onome što doživljavamo kao potencijalno destruktivno i opasno, uznemirujuće i ugrožavajuće, onda mijenjamo i kemiju naših doživljaja, kao i njihovu fizičku manifestaciju. Kako prezentira Lundberg, nervoza koja proizlazi iz osjećaja zaljubljenosti ipak je puno ugodnija od one izazvane strahom. Na tome se temelji tehnika mijenjanja percepcije pozitivnim i konstruktivnim mislima.

Trema kao energija

„Sposobnost nastupanja pod pritiskom svodi se na stvaranje konstruktivnog stajališta prema svom unutarnjem ja“, kaže Lundberg.⁹ Trema iskusnom glumcu pomaže kao izvor energije, izoštrava čula i daje mu veću spremnost.¹⁰ Profesor Boro Stjepanović tako često u tom kontekstu na svojim predavanjima ističe Gavellin *povišeni vitalitet* kod glumca na pozornici.¹¹

Pravilo kojega se valja držati glasi ne dopustiti tremi ekspanziju sve do nogu jer hod postaje ukočen. Ne dopustimo joj ni širenje u naš um jer se onda mozak kao mjesto glumačke imaginacije blokira, pa umjesto da se prepustimo slobodi glumačke igre, mi smo zarobljeni. Trema kao napetost drži se u stomaku kao vruća energija koja pokreće mozak i cijelo tijelo poput dopinga. „No, bit je u tome jesmo li sposobni kanalizirati višak energije koji je stvoren

⁹ Ibid., str. 17.

¹⁰ Prema Yerkes-Dodsonovu zakonu.

¹¹ Stjepanović, Boro: *Gluma II (Radnja)*, Univerzitet Crne Gore i Sterijino pozorje, Podgorica, 2005., str. 18.

nervozom? To opet ovisi o tome kakvo značenje nervozi pridaje naš um“, savjetuje nas Lundberg.¹²

Vlastitim iskustvom te kroz vizualizaciju, potiskivanje i druge osobne tehnike svaki glumac sam pronalazi svoj put suočavanja s ovom napetosti. „Ne bih dao ni centa za glumca koji ne osjeća nervozu“, svojedobno je rekao kazališni redatelj i producent David Belasco (1853.-1931.).

Priprema;

Često napetost dođe i satima prije nastupa te cijelo vrijeme opterećuje izvođača. U satima prije nastupa treba neželjene misli gurati daleko od sebe, a njegovati pozitivne, tzv. *emocionalna sidra*, iako ih je danas popularnije imenovati nazivom afirmativne misli. Takve pozitivne misli treba njegovati u tim trenucima i njih rabiti.

Glumac u teatru ipak se tijekom proba i u kasnijem radu nalazi u sigurnom i poznatom okružju gdje ipak ima više prilika za prilagođavanja, za razliku od filmskoga seta, gdje su napetosti i trema pojačane zbog često cjelodnevne izloženosti snimateljskim naporima i nepredvidljivostima snimateljske lokacije.

Odabir adekvatne pripreme u okolnostima filmskog seta od velike je pomoći glumcu. Efikasnu pripremu i sustav za opuštanje i koncentraciju predočit ću u nastavku, oslanjajući se na dijelove knjige *Trema* (u originalu *Stage Fright*) Ake Lundberg budući da svojom praktičnošću, stručnošću i potvrđenosti u praksi nudi kvalitetne mogućnosti prevladavanja nervoze, kao i efikasnu promjenu kemije u fiziologiji izvođača.

Vježba 1

Metoda koncentracije i opuštanja (...) veoma je jednostavna. Njome se lako postiže stanje pojačane koncentracije i tjelesne opuštenosti. Um postaje manje kritičan, ali prijemčiv, što povećava i produbljuje učinak usvajanja novih stavova. Postupkom opuštanja možete se koristiti kad god imate vremena, naprimjer kad vas ništa ne ometa i ležite na krevetu ali i onda kad ste sami i vozite se u autobusu, čekate u dugom redu, i tome slično. Obično postizemo najdublje stanje opuštenosti kad ležimo. U praksi, međutim, dovoljno je postići umjerenu opuštenost. Prije nego što se počnete opuštati izaberite područje i konstruktivne rečenice kojima će te se koristiti

¹² Ibid., str. 19.

kao što je opisano. Dok usvajate ovu vježbu bolje je ležati. (op. autora mi ćemo sjediti) Kasnije se njome možete koristiti u više-manje svakom položaju, dok putujete vlakom, autobusom itd.

Tri V, tri A, tri K

Izaberite tri vizualna dojma(V), tri zvučna(A) i tri stvari koje osjećate u svom tijelu (K), jedan po jedan i komentirajte ih. Na primjer: „Vidim zavjese, vidim svoju desnu ruku, vidim cipelu. Čujem šum predmeta na ulici, čujem svoje misli. Osjećam da lijeva ruka dodiruje pokrivač, osjećam širenje grudnog koša, osjećam širenje nozdrva dok izdišem.“ Rečenice slične ovima mislite u sebi i pažnju usmjerite na to iskustvo (kad komentirate „vidim zavjese“, zaista gledajte u zavjese, i tako dalje).

Dva V, dva A, dva K

Izaberite dva dojma za svako osjetilo, na isti način kao što je gore opisano (ne trebaju biti isti dojmovi). Na primjer: „Vidim svjetlo, vidim stolac. Osjećam stopala kako dodiruju pod, osjećam leđa naslonjena na stolac“.

Jedan V, jedan A, jedan K

Izaberite po jedan dojam za svako osjetilo na isti način kao i prije. Na primjer: „Vidim vrata, čujem zvuk vlastitih misli. Osjećam desnu ruku na svom krilu“. Ponekad je tiho toliko da se ne čuje mnogo zvukova. Tada naprosto izaberete zvuk iz svoje mašte, kao „Čujem zvuk gonga“.

Ako vam odgovara, sklopite oči. Tada izaberite zamišljene vizualne dojmove, kao „Vidim stolnu svjetiljku“ i tada zamislite da ju vidite.

Jednostavan, a uspješan pristup opuštanju tijela od vaših stopala do glave. Sami sebi kažete nešto poput (sastavite vlastite rečenice): „Zapažam kako su mi teška stopala na podu, mišići potkoljenica se opuštaju, a dok se opuštaju bedra, obje noge kao da tonu još dublje i dublje, moji kukovi postaju teški, a dok opuštam trbušne mišiće osjećam ugodnu toplinu kako se širi mojim tijelom. Leđa postaju teža, ramena se opuštaju, a obje ruke postaju teške i tople. Osjećam kako se vilica opustila (...), mišići lica također.“¹³

Mnoge tehnike opuštanja i koncentracije koje sam susretao u svom profesionalnom životu kao vježbač gimnastike, borilačkih sportova, suvremenog plesa te kao glumac ili vojnik sadrže u sebi ove elemente. Ovaj predočeni pristup odabrao sam zato što je terapijski utemeljen,

¹³ Ibid., str. 74-75.

koncizno sročeni i prije svega efikasni u pripremi umjetnika izvođača u zahtjevnim uvjetima filmskog seta.¹⁴

Pitanja;

1. Koje tehnike opuštanja i koncentracije ste do sada upoznali?
2. Kako se vi pripremate, opuštate, koncentrirate?

Odnos prakse prema temi

Glumačke tehnike uglavnom uvježbavaju upućenost na obavljanje scenske radnje. Možemo reći kako pripremno bavljenje glumačkim zadacima i prije nastupa pomaže u formiranju konstruktivnih misli koje skreću pažnju s neželjenih misli kao uzročnika straha. *Trening i dril*, poput Pavlovljevog uvjetovanog refleksa, izuzimaju prostor u našem umu za stvaranje negativnih misli koje su uobičajena podloga za tremu. Tako da mnogi redatelji u kazalištu prije proba ili predstava uvode obavezan trening kako fizički tako i mentalni, kroz vježbe za koncentraciju i poticanje zajedništva. Upućenost i pripremljenost za zadatke predstojećeg nastupa sami po sebi isključuju neželjene misli i napetosti te potpomažu u kreiranju javne osame u uvjetima javne izloženosti na sceni.

Ingmar Bergman savjetuje: „Ne dopustite da vas poraze vaši tamničari, a to su strah i arogancija“.¹⁵

Spomenut ću još jednu čestu vježbu koju glumci koriste, preuzetu iz američke škole Metoda. Može se primijetiti kako vježba koristi sličan princip kao ranije spomenuta Lundebergova terapijska vježba. Vježba služi opuštanju osjetila i mišića, odnosno ovom vježbom također radimo pripremu za javnu osamu. I tom vježbom, kako se kolokvijalno kaže. „mijenjamo kemiju“ koju smo donijeli na set iz privatnog života.

Vježba 2

Nakon razgibavanja, udobno se smjestimo u stolac tako da su nam noge usmjerene u pod, a glava prema gore, izduženog vrata i ispravljenog lumbalnog dijela. Ruke su na koljenima, uz opuštena ramena i sjedenje na kostima sjednjačama. Samo polako udišemo i izdišemo. Pri tome

¹⁴ U raznim inačicama dio je pripreme kod mnogih glumaca.

¹⁵ Ibid., str. 19.

mislimo na taj udah, pokušavamo osjetiti njegov put. Sve ostale misli koje nam dolaze samo propuštamo, pažnju posvećujemo disanju. Udišemo na nos kao da mirišimo prostor, a izdišemo na usta kao da pirimo u svijeću udaljenu desetak centimetara od nas, ali tako da ju ne ugasimo, nego samo pokrećemo plamičak. Uдах i izдах trebaju trajati barem pet sekundi i postepeno ih produžavati.

Kada se dovoljno smirimo, prolazimo nekoliko kinestetičkih doživljaja na pojedinim dijelovima tijela, a kojima pokušavamo pokrenuti svoja osjetila (kožu i mišiće) i tako se doveli do opuštenosti. Pri tome imaginiramo slike ili doživljaje, koji mogu biti: hladni i vrelі tuš, ljetna kiša na licu, morski vjetar na licu, ljetno sunce na plaži, itd. Nakon nekoliko vježbanja, glumac može ovaj princip sugestije kinestetičkih doživljaja upotrijebiti u trenucima scenske napetosti na određenoj mišićnoj skupini da bi se posvetili sebi i koncentrirali ili kako se kaže u glumačkom žargonu „prikupiti se“. Vježbu je moguće izvoditi svugdje i previđena je za aktivaciju receptora kako bi adekvatno funkcionirali za vrijeme snimanja. Izvorno je vježba osmišljena kako bi se glumac terapijski oslobodio ili osvijestio dijelove tijela koji su mu u grču.

Primjer;

Kada prolazimo ove vježbe iz Metoda, uvijek mi pada na pamet slučaj kad me je jednom scenski radnik u kazalištu vidio kako prije izlaska na scenu zijevam. Samo sam mu kratko dobacio: „spremam se za scenu“. I naravno, dok scena nije počela, nije mu ništa bilo jasno. Naime, u scenu sam ušao suznih očiju, koje su se uz mali unutarnji poticaj nastavile tijekom mog nastupa liti niz obraze. Kao i kod smijehа, kada izbijemo zrak iz stomaka i uz glasove ha, ha, pa se počnemo zaista smijati. Pokrećući mišiće stomaka, mi smo naveli tijelo da prihvati fizički simuliranu situaciju, pa željeni smijeh, plač ili neka druga fizička reakcija uspijeva biti podražajno utjelovljena.

Znajući za ovakve tipične glumačke bio mehaničke vježbe i procese, glumac brzo usvoji i vježbe relaksacije iz Metoda. Vježbe su bliske glumačkim mehanizmima i tehnikama koje glumac tradicionalno koristi u nastupima, tim više što su reakcija na zamišljene podražaje jedan od osnovnih glumačkih alata.

Primjer;

U predstavi *260 dana* postoji trenutak u kojemu stojim pred streljačkim vodom i čekam smrt. Trenutak je sam po sebi delikatan i zahtijeva izuzetnu koncentraciju, no u teatarskim uvjetima,

što uključuje i publiku udaljenu od scene, taj trenutak možemo odigrati na mnoge živopisne načine. Međutim, kad se radi o predstavi u kojoj imamo publiku udaljenu na pola metra od glumca i dodatno kameru koja snima u krupnom planu,¹⁶ zahtjevi i uvjeti glumačke igre su promijenjeni. Izbor glumačkih sredstava je sveden na minimalizam sitnog podrhtavanja ruke, pomicanja Adamove jabučice ili primjerenog držanja tijela, a uz to treba voditi i računa o krupnom kadriranju očiju.¹⁷ Izdržati krupni kadar (i to nekoliko minuta) pod pritiskom bivanja u ulozi, pred publikom i kamerom, zahtijeva pojačanu koncentraciju i snagu unutarnjih radnji, koje se – kao i u svakoj drugoj glumačkoj situaciji – znaju izlizati, pa glumac mora pronaći neki drugi unutarnji pokretač za izdržavanje takvog kadra.

Među našim redateljima i snimateljima kružio je popularan komentar kako hrvatski glumac ne može izdržati kadar od tri minute (što je na filmu jako dugo). Razlozi za nesigurnost glumca u takvim izloženostima i pad koncentracije mogu biti mnogi: ljuljanje, bol u leđima, suhoća oka kao reakcija na reflektorsku rasvjetu, ulazak neke osobe ili događaja u periferni vid, kao i brojni drugi subjektivni i objektivni razlozi. Pojačana teatralizacija, paralelne geste i treptanje samo su neke od manifestacija ispadanja iz uloge. Jednostavne vježbe disanja, vježbe „hladnog tuša“ ili „vjetra na licu“, pomažu glumcu pribitati se i osvijestiti se kako bi ponovno ovladao svojim tijelom.

Pitanja:

1. Navedite svoj primjer „ispadanja iz uloge“ i koji je bio razlog?
2. Kako ste vratili izgubljenu prisutnost?

3.2.2. Intuicija

Biti scenski prisutan znači biti svjestan bivanja na sceni te pri tom koristiti temeljne osjetilne kanale: sluh, vid, njuh, okus, opip i kinestezija, no podjednako je na tom popisu važna i intuicija.

¹⁶ Predstava snimana za HTV.

¹⁷ Omogućiti kameri snimanje krupnog kadra podrazumijeva u ovoj situaciji mirno držanje, bez velikih pomaka i titranja glavom jer se snima detalj – oči.

Intuiciju glumca ističe još Stanislavski, ali je često navođena pod drugim nazivima, kao što je, primjerice, *nesvjesno*. Stanislavski izbacuje taj termin ili ga zamjenjuje drugim pojmovima iz straha od zabrane političkih cenzora.

O važnosti intuicije kao mogućeg krovnog šestog osjetila koje nam pomaže u rješavanju kompleksnih scenskih okolnosti opisuje Berislav Ostojić u *Narodnom zdravstvenom listu*:

Osjetila su ishodište našeg saznanja o objektivnom svijetu. Bez njih, bili bismo osuđeni na nesnalaženje u prostoru i vremenu, a u mnogim slučajevima i na najtragičniji ishod.

Čovjek poznaje i intuiciju – predosjećanje, odnosno neposredno unutarnje opažanje, shvaćanje koje se javlja, u određenom trenutku, bez sudjelovanja razuma. Stvaralačka ideja često je intuitivnog karaktera. Iskusni šahisti, osobito oni ponajbolji, vrlo često intuitivno predosjećaju koji je potez najbolji u određenom trenutku iako do te spoznaje nisu došli razmišljanjem ili na temelju znanja koje su stekli. Oni, naprosto, osjećaju da je to dobro, iako ne znaju kojim i kakvim mehanizmom su došli do tog osjećaja. Tek kada se pokaže da je izabran pravi i najbolji potez, mogu zaključiti kako ih intuicija nije iznevjerila.

Prema švicarskom psihijatru Carlu Gustavu Jungu (1875-1961) intuicija je temeljna psihološka funkcija koja nesvjesnim putem podešava opažanja. Dakako, kada govorimo o intuiciji, ne možemo reći da nam tu pomaže neko od pet osnovnih osjetila.¹⁸

Intuicija, baš kao i kreativna ideja ili lucidno rješenje kako prevladati određenu situaciju mogući su kada smo scenski prisutni, tj. koncentrirani i uživljeni, a istodobno stvaralački slobodni, odnosno nesputani grčem, tenzijom ili strahom. Ako sluša, glumac mora čuti; ako gleda, mora vidjeti. Drugim riječima, osjetila moraju biti aktivna. Rukovodimo li se tom premisom, samosvijest i koncentracija nam omogućuju tijekom nastupa povratnu informaciju o zbivanjima na sceni. Ponekad je dovoljno da su glumcu aktivirana barem tri osjeta i već se može smatrati dovoljno prisutnim u sceni. Uvidom u svoja čula na sceni možemo očitati trenutni nivo prisutnosti i upućenosti na partnera i situaciju, naravno u svoju igru potrebno je uključiti akcije koje omogućuju uporabu osjetila. Česta situacija u radu s iskusnim filmskim glumcima je trenutak dubokog kontakta očima prije početka snimanja scene na setu i niz drugih očitih i manje očitih senzorskih suodnosa s partnerom.

¹⁸ <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/26/pet.htm> (pristupljeno 30. 9. 2020.).

Zaključak

Ponavljam, osnovni element glumačkog djelovanja je jasna namjera, odnosno unutarnja radnja iz koje glumac čini svoju izvedbu, a ako je to ostvarivanje onemogućeno, odnosno zbog treme, straha, blokirane prisutnosti ili nekih drugih komplikacija ne dopire iz našeg unutarnjeg rada do naših ekstremiteta, onda možemo potražiti pomoć navedenih tehnika. Međutim, navedene su tehnike – naglašavam – pomoć, a ne sadržaj glumačkog djelovanja.

3.2.3. Javna osama

Javna osama se može definirati kao obavljanje unutarnje i(li) fizičke radnje na sceni u primjerenom osobnoj dinamici i volumenu tako da bude (d)oživljeno našim osjetilnim kanalima u okolnostima izloženosti glumca javnosti.

Nastavit ću u ovom poglavlju s primjerenim vježbama kako bih vam što zornije prikazao tehnički slijed glumačkih procesa u pravcu javne osame. Govorimo o normi samoosjećanja koju glumac mora doseći prije kreativnog glumačkog nastupa.

Vježba;

1. Priprema. Trening ranije navedenih vježbi za opuštanje, koncentraciju i emocionalno pamćenje. Nakon treninga ostajete sjediti na stolicama u krugu zatvorenih očiju s pažnjom usmjerenom na disanje i opuštenost.
2. Aktivacija. Prisjetiti se i odabrati poznati monolog iz kazališne predstave, ali tako da se pokušate sjetiti i vizualizirati sve posebnosti osobnog primjerka teksta (kao što su mrlje od kave ili osobni zapisi i crteži na primjerku teksta).
3. Aktualizacija. Odabrati i inkorporirati jednu unutarnju namjeru i djelovanje prema osobi koja sjedi desno do vas. Kao naprimjer; Volim/želim te, strah/zaštiti me, mrzim/napadam te, gađenje/ne mogu podnijeti tvoj fizički dodir, isprika/žao mi je itd...
4. Govorenje. Odabranog teksta partneru koji sjedi na stolici pored vas, uz jasno odabranu unutarnju namjeru koja direktno provocira izabrano djelovanje na partnera.

Javna osama vrlo često bude postignuta ovom vježbom samim tim što je usmjerena na mali pomak u krugovima pažnje glumca. Sigurnost mladog glumca u poznatoj sredini (učionica i dobro poznate kolege), primjerena koncentracija na sebe kroz elementarna osjetila te uski krug pažnje osnovni su elementi za uspješnost i dostatnost javne osame za utjelovljenje teksta.

Ishod kojemu ova vježba teži dolazi iz pretpostavke kako u privatnim, intimnijim situacijama izvođeni monolog ima veću izražajnost (u smislu bogatstva unutarnjih radnji), ali i primjereni volumen, koje su potrebne za intiman odnos glume prema kameri i mikrofону. Važno je spomenuti da materijali snimljeni nakon ovakvog treninga (obično se radi o kazališnim monolozima), vrlo često sadrže u sebi temeljnu normu za kameru.

Angažiraju se osnovni osjetilni kanali, a posljedično i adekvatna scenska prisutnost i primjerenost nastupa kao posve dostatnim uvjetima za standarde glumačke izvedbe pred kamerom. Ovakvom se vježbom tehnički neinvazivno, a samom studentu čak i neočekivano, vrlo lako ostvaruje potrebna prisutnost glumca za potrebe javnog osamljivanja.

Studenti nakon ovakve vježbe nerijetko komentiraju sebe riječima: „bili smo svedeni“. Elementi norme za kameru koji budu dosegnuti tim „svođenjem“ su: ton, upućenost na partnera, dinamika, pogled s namjerom, budnost čula, gesta, realističnost i primjerenost izvedbe, što nakon odgledanog i analiziranog materijala kod studenta izazove zadovoljstvo kao preduvjet za utemeljivanje neophodnog samopouzdanja za daljnji rad i razvoj. Ponekad studenti, zahvaljujući toj vježbi, po prvi put vide sebe u svedenoj glumačkoj igri pred kamerom, pa se osvjedoče kako uspijevaju nastupiti s dostatnom uvjerenošću u materijal, kao i s realističnošću kojemu se i na kameri vjeruje. Glumac takvim vježbama osvijesti samoosjećanje potrebno za kameru, a repertoar kazališnih tehnika zamijeni realističnijima, što ga čini spremnim za poseban stupanj scenske prisutnosti pred kamerom, prisutnosti iz koje je pripravan reagirati na zahtjevne upute redatelja. Studentu je u sigurnim uvjetima izvođačkog kruga i pažnje pedagoga omogućeno osjetiti potreban nivo angažiranosti i prisutnosti čula prilikom govorenja monologa za kameru. Kazališni monolog kroz takvu upućenost glumca na sebe i kroz dostatnu pažnju na partnera donosi novi model igre, model igre za kameru.

Zaključak

Čini se lako, ali ovakav elementarni postupak usmjeravanja pažnje na bliže, pa na dalje objekte pod velikim je iskušenjem kada se dođe na filmski set jer često bude uzurpiran novim intenzitetom izloženosti ili pak glumac odveć tvrdokorno robuje naučenima i stoga dominantnim kazališnim tehnikama jer taj povratak u zonu komfora glumcu daje sigurnost.

Snimane vježbe javne osame potiču samopouzdanje koje je glumcu neophodno da bi u uvjetima izloženosti okolišu filmskog seta mogao vjerovati dostatnosti njegovih unutarnjih doživljaja, pa neće imati potrebu igrani sadržaj dodatno ilustrirati tonom, mimikom i gestom.

Naime, ključni je problem što se glumcu kazališnog habitusa minimalizam filmskog izričaja čini „presitan“ i nedostatan, pa je sklon pojačavati glumačku igru i umjesto da pojačava usmjerenost na partnera, on vrednuje i sluša sebe.

Kada glumac u kazališnoj predstavi ispada iz autentičnog, primjerenog djelovanja u odnosu na zahtjeve svoje uloge, onda se to vidi u cijelom nizu manifestacija: preuzima partnerov ritam i ton, izvedbom kreira površni ili općeniti dojam, igra napamet ili samo izvanjski ilustrira glumačka djelovanja. Glumac tada ne artikulira svojim postupcima namjeru, ideju i emociju, nego pokazuje forme. Kada Tony Barr poseže za pravilom „manje je više“, onda to najčešće koristi u kontekstu razdvajanja filmske od kazališne glume. Misleći pri tome na vanjske forme glumačkog djelovanja, Barr jasno kaže: „Manje eksternalizacije je učinkovitije, ali strast je ista“.¹⁹

Primjer;

U predstavi *260 dana* glumci koji trenutno ne igraju određeni prizor sjede na kutijama u dubini scene, na rubu igrajućeg prostora. Glumci koriste te trenutke da se pripreme za narednu scenu ili da se relaksiraju, no tada koncentrirano vode svoje misli u prostoru javne osame, što znači da ne dopuštaju sebi gledanje publike ili bilo kakve druge radnje i misli koje će ih izbaciti iz prostora javne osame. Kao primjer mogu istaknuti situaciju u kojoj samo sjedim u dubini scene i gledam svoje ruke. Ruke moram vidjeti i reagirati na njih, tako da opažam kako su suhe ili kako već postaju staračke. Takvo konkretno kritičko gledanje aktivnim čulima u uskom krugu pažnje povezuje nas s našom fiziologijom i pojačava prisutnost u javnoj osami. Siguran prostor mojih misli i fokusiranost moje prisutnosti u toj aktivnosti javne osame ne dopušta mi pad koncentracije i usmjerava mi tok misli u stanje koje me dovodi do efikasnog igranja naredne scene. Međutim, prilikom snimanja predstave situacija se intenzivira zato što kamera doseže svojim objektivom do glumca u pozadini, tako da je osjećaj izloženosti pojačan. Dodatni pritisak proizlazi i iz svijesti da snimak ostaje kao trajno zabilježeni zapis mog nastupa. Svi ovi loši faktori, razbijači glumčeve osame, moraju biti odbačeni iz svijesti pojačanim

¹⁹ Barry, Tony: *Acting for the camera*, William Murrow Publishing, New York, 1997., str. 11.

uprisutnjivanjem sebe u prostoru javne osame, kao i aktivacijom osjetila prema gore navedenim tehnikama ili naprosto prepustiti se svojim scenskim djelovanjima koja slijede.

3.2.4. Želja i mašta

Apsolutna predanost radnji, želja za ostvariti je i uvjerenje da je to što radimo istina uvjeti su koje moramo ostvariti. Boleslavski je rekao kako glumcu ono što radi na sceni u tom trenutku treba biti najvažnije na svijetu.²⁰ Ako mi ne vjerujemo sebi u to što radimo, neće se ni nama vjerovati, bilo od strane partnera, bilo od gledatelja ispred ekrana.

Stalna borba glumca s aktivacijom unutarnjih djelovanja je očekivana i ako se unutarnji poticaji (okidači) izgube, treba ih ponovno pronaći ili zamijeniti. Za otjelovljenje unutarnjih poticaja potrebna je želja, a možemo je uvjetno kvalificirati i kao inspiraciju. Želja je parametar u glumačkoj igri koji nam omogućuje mjerljivost i kvalitetu glumačke igre iz dana u dan. Moramo joj pristupiti tako da nije vezana uz doba dana i bioritam, nego mora biti kontinuirana i mora biti organskim dijelom umjetnikovog bića. Ali je također trebamo kontinuirano poticati, njegovati i oslobađati.

Što je želja

Kad preciziram želju kao mjeru glumačke igre, mislim na želju za ostvarenjem odabrane glumačke namjere koja je naš osobni izbor za realizaciju uloge te je tim izborom smatramo najboljom opcijom za datu situaciju koja se igra. Odabir adekvatne glumačke namjere/djelovanja uvjet je za ostvarenje želje iz koje se pokreće ciljani stupanj glumačke igre. Namjera stoga treba biti autentično izmaštana i kirurški precizno odabrana, u skladu s glumačkim habitusom, logikom uloge i dramaturškom opravdanosti djela kojeg se izvodi.

Sada kad smo imenovali želju kao parametar za mjerljivost glumačkog rada, trebamo imati na umu da je moramo održavati poticanjem. Glumac mora imati povišeni vitalitet, na tome počiva potrebna želja za obavljanjem scenske radnje. To samoosjećanje povišenog vitaliteta, koje se javlja kad posjedujemo želju za scenu koju igramo, mora se pamtiti i percipirati, a u trenutku kada počinje nestajati, moramo je vratiti, odnosno rekreirati unutarnjim sredstvima koje smo

²⁰ Boleslavski, Richard: *Šest lekcija o glumi*, Gea, Beograd, 1997., str. 21.

odabrali. Želja postaje naš prvi kontrolor koji nam govori da nismo u potrebitom povišenom vitalitetu potrebnom za igranje scene.

Teorija mora potvrditi praksu, a praksa se mora uopćavati u teoriji. Analogno tome moraju i emotivni i ideološki čimbenici glume razriješiti međusobnu suprotnost u sintezi ostvarivanja forme. Logika se glume mora nadzirati individualnim emotivnim uzbuđenjem i mora postići jedinstvenu ograničenost (op. Autora-organičnost) života, a ove se individualne emocije moraju kontrolirati i oslanjati na logiku glumačkog rada. Zbog toga glumac, kako u kazalištu tako i u filmu, ne može nikada biti jednostavna priroda, kao što se to opetovano tvrdi.²¹

Što je mašta

U današnje doba brzog življenja, obilja informacija koje preplavljaju i zasićuju čovjekovu percepciju tempom koji ne stigne ni procesuirati, a u konačnici i zbog pasivnog konzumiranja hipermedijskog spektakla još je potrebnije njegovati vlastitu maštu kao mjesto naših autentičnih želja. Poticanjem mašte i relaksacijom nalazimo osobni unutarnji prostor koji nam omogućuje autentičan i primjeren izbor djelovanja.

Stanislavski *Sistem* započinje vježbama relaksacije i koncentracije kao pripremom za aktivaciju javne osame. Zatim nastavlja tzv. bespredmetnim radnjama, što su aktivnosti u kojima imaginacijom na kvalitete predmeta aktiviramo osjetila (pet osjeta i intuiciju). Takva vježba upućuje glumca u željenom smjeru kroz emocionalnu memoriju i kognitivno pamćenje, a s tog se temelja onda otvara daljnji prostor ka razvoju mašte i poticanju želje za obavljanjem određene unutarnje radnje u prostoru javne osame. Stanislavski se zalaže za „podsvjesno stvaralaštvo prirode kroz svjesnu psiho tehniku glumca. (Podsvjesno kroz svjesno, refleksno kroz voljno)“.²²

Tradicionalni kazališni pristup

Svjesnom psiho tehnikom dolazimo do podsvjesnog stvaralaštva, u duhu Stanislavskijeve konstatacije da je „svjesno vježbanje osjetila put do nesvjesnih stvaralačkih sredstava“²³ (ili, kako kažu praktičari glume, do pokretača i unutarnjih okidača). Možemo reći da Stanislavski tvrdi kako fizičke radnje uz magično „kad bi“ potiču maštu koja navodi naše tijelo na glumačku igru. Utemeljenje za ovakvo definiranje svakako proizlazi iz osnovnih glumačkih procesa kojima se glumci oduvijek služe. Ranije sam naveo takav primjer kada sam spominjao zijevanje

²¹ Pudovkin, Vsevolod I.: *Glumac u filmu*, Zora, Zagreb, 1950., str. 15.

²² Stanislavski, Konstantin S.: *Sistem*, Partizanska knjiga, Beograd, 1982., str. 26. Usp. Strasberg, 2004., str. 76.

²³ Strasberg, Lee: *Metod glumačke igre*, Fakultet dramskih umetnosti, Beograd, 2004., str. 86.

kako bi se proizvele suze ili kada sam spominjao tehničko, umjetno izazivanje smijeha kao način da se malim unutarnjim poticajem smijeh učini organskim, stvarnim i okrepljujućim. Iskusni glumac zna da može tijelo svjesnom voljom nagovoriti da fiziološki doživljava izmaštano, ali isto tako da fizičkom aktivnošću može potaknuti kreativnost glumačke igre i maštu.

Bespredmetne vježbe po *Metodu* (npr. sunčanje, tuširanje...) angažiraju tijelo budući da imaju za cilj osposobiti glumčevu svijest da uputi naredbu tijelu za izmaštani podražaj. Posljedično se događa relaksacija inhibicija u tijelu tijekom javne izloženosti. Osjetilna senzacija prožme inhibiciju vezanu uz određeni dio tijela i omogućiti oslobođeni pokret koji je scenski neophodan. Opuštanje inhibicija u tijelu preduvjet je za maštu.

Pristup američke škole

Već Boleslavski preferira „afektivnu memoriju“, odnosno sjećanje na stvarni događaj kao način da glumac na sceni odigra potrebno osjećanje, odnosno da ga realistički utjelovi. Evokacija intimnih sjećanja imat će za cilj jaču želju za ostvarenjem radnje. Sve su to putovi koji usmjeravaju našu pažnju na sebe, opuštaju glumca i otvaraju prostor mašti koja pokreće naš fizikus u pravcu odabrane teme jer, kako kaže Strasberg, „nije teško razumjeti i zapamtiti. Teško je osjetiti i vjerovati“.²⁴

Poput Stanislavskog, Strasberg poziva na „teoriju koja će se oslanjati na praksu“,²⁵ odnosno na potrebu da se glumac već pri literarnoj analizi djela i lika kojeg će igrati ponaša kao praktičar. Ali poput Boleslavskog, Strasberg preferira da se glumac koristi svojim emocionalnom pamćenjem, mentalnim slikama i svim drugim intimnim pokretačima želje, odnosno praktičnom i personaliziranom potragom za imaginacijom adekvatne unutarnje glumačke radnje. Potiče bavljenje onim dijelom tjelesnog sjećanja koje možemo iskoristiti kao ishodišni poticaj za obavljanjem zadane radnje, koja se onda u partnerskoj igri može dalje slobodno razvijati.

Napomenuo bih da su ranije spomenute vježbe *Metoda* i te kako korisne za svrhovito iniciranje potrebitog poticaja za relaksaciju dnevnih inhibitora, stvaranje javne osame i prostora za maštu, kao i za poticanje želje za obavljanjem unutarnje radnje. Vježbe *Metoda* svakako mogu biti korisne i kao dnevne vježbe za razvoj umjetnika, ali moguće ih je primjenjivati i u puno širem

²⁴ Ibid., str. 77.

²⁵ Ibid., str. 76.

kontekstu, a ne samo kao glumačke vježbe, tim više što je Strasberg „razvio teoriju da je emocionalna memorija izvor kreativnosti u svim umjetnostima“.²⁶

Terapeutski učinak

Dubravka Crnojević-Carić u doktorskoj disertaciji „Gluma kao alternacija identiteta“ kaže:

Schulman je tvrdio kako Metoda , također, puno čini u smjeru oslobođenja od straha, te da može itekako biti korisna i kao psihoterapija. Straha se rješavamo relaksacijom mišića, te uključanjem i reakcijom na stvarne ili zamišljene stimulanse. „Affectivememoryisnotjust a memory...“, to je svojevrsno buđenje (awakens). Slično se događa i pri otkrivanju zapretanih emotivnih trauma. Osobito je, u tom smislu, zanimljiva vježba koju u Hrvatskoj zovemo emotivna vježba (affectivememory). Pri vježbi emotivnog pamćenja glumac pokušava rekreirati stimulanse koji su bili prisutni za vrijeme traume („The actor re-creates the stimuli that we represent during an emotional experience“) Schulman je tvrdio kako bi ta tehnika bila vrlo dobra za psihoterapeute. Vrlo se često koriste događaji iz djetinjstva; takva su iskustva mahom zarobljena, tajna („storedupinsecret“), ali se glumac mora suočiti s njima, kako bi rekao sociolog F.C.Waksler (Ritzer, 1997: 235).²⁷

U nastavku disertacije Dubravka Crnojević-Carić navodi i sljedeće: „Dio terapeutskih vrijednosti koju umjetnost u cjelini ima, posebno glumačka profesija, leži u sposobnosti da se iskoriste doživljaji i emocije koji su bili potisnuti i blokirani i koji se mogu izraziti samo u posebnim umjetničkim i kontroliranim okolnostima. Ovo se nikako ne smije miješati sa ekshibicionizmom“.²⁸

Primjer;

Osobno iskustvo kao pokretač umjetnikova djelovanja često je korištena tehnika kod glumaca. Štoviše, prirodna je i očekivana. Kao glumcu u predstavi *260 dana* korištenje osobnog iskustva kao pokretača igre u jednoj od mnogih izvedbi predstave bilo mi je motivirajuće za želju te poticajno za prisutnost i svrhovito obavljanje date radnje, što je rezultiralo filmskim modelom igre. Međutim, za kazališnu efikasnost, koja zahtijeva svakodnevno igranje predstave (čak po dvije za redom), ovakav pristup je iscrpljujući. Kako smo ranije naveli, Stanislavski je u kasnijoj fazi odustao od afektivne memorije, ali je ona svoju afirmaciju ipak ponovno doživjela kroz škole Metoda i daljnji povijesni razvoj filmske glume.

²⁶ Ibid., str. 15.

²⁷ Dubravka Crnojević- Carić: „Gluma kao alternacija identiteta“, doktorska disertacija, Filozofski fakultet u Zagrebu, 2007., str. 96.

²⁸ Strasberg, Lee: *Metod glumačke igre*, Fakultet dramskih umetnosti, Beograd, 2004., str. 167.

Korištenje pozitivnih sjećanja za rad na ulozi svakako bih preporučio, dok negativne emocije mladi glumac ne bi trebao rekreirati iz resursa osobnih iskustava zato što se onda dotiče prostora traume. Poznati su slučajevi iz glumačkog svijeta kad su glumci imali tragične posljedice zbog reaktiviranja osobnih negativnih iskustava za potrebe uloge.

Mihael Čehov, nećak pisca Antona Čehova i učenik Konstantina Stanislavskog, preferirao je psihološku gestu kao put koji potiče maštu i inkorporira želju za obavljanjem radnje:

U kvalitetama i osjetima pronalazimo ključ za blago naših osjećaja. No, postoji li takav ključ za snagu naše volje? Postoji, a pronalazimo ga u *pokretu* (akciji, gesti). (...) Usto, otkrit ćete da vam *vrsta* pokreta usmjerava vašu snagu volje, odnosno budi i potiče u vama *konačnu* želju, htijenje ili žudnju. Tako možemo reći da *snaga* pokreta potiče općenito snagu volje; takva *vrsta* pokreta budi u nama konačnu odgovarajuću *želju*, a kvaliteta istog pokreta priziva naše *osjećaje*. (...) Nazovimo ih *psihološkim gestama*, jer je njihov cilj utjecati, potaknuti, oblikovati i prilagoditi cijeli unutarnji život dramske osobe njegovim umjetničkim ciljevima i svrhama.²⁹

Sanford Meisner pak stavlja naglasak na razvijanje uskog kruga pažnje između dva partnera kao jedan od mogućih rješenja za ovu svrhu. Prema Meisneru, beskonačno ponavljanje direktno upućenih replika među partnerima opuštaju inhibitore i tim personaliziranim, vrlo izravnim sparringom potiče se mašta.

Zaključak

U svakom slučaju, potrebno je naći svoj osobni put za imaginaciju, uživljavanje i nagovor tijela. Svakodnevno moramo izdvojiti nekoliko trenutaka (npr., dok se vozimo tramvajem, prije spavanja, itsl.) kao trenutke u kojima smo mi autentično mi, uz to još i u dodiru svoje intime mašte jer *tehnika je samo pomoć, no prije svega moraš slušati sebe*.

Pitanja:

1. Jeste li razumjeli različite pristupe?
2. Usporedite Tehnike.
3. Što vi mislite o njima?

Domaća zadaća:

Odabрати za iduće predavanje jedan filmski monolog.

²⁹ Čehov, Mihail A.: *Glumcu: o tehnicima glume*, Hrvatski centar ITI-UNESCO, Zagreb, 2004., str.110-113.

Literatura

1. Berry, Cicely: *Glumac i glas*, AGM, Zagreb, 1997.
2. Strasberg, Lee: *Metod glumačke igre*, Fakultet dramskih umetnosti, Beograd, 2004.
3. Berry, Tony: *Acting for the camera*, William Marrow Paperback, New York, 1997.
4. Romstein, Ksenija u: „Život i škola – časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja“, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta J. J. Strossmayer u Osijeku, Osijek, br. 23 (1/2010.).
5. Lundberg, Ake: *Trema - umjetnost nastupanja pod pritiskom*, Musicplay, Zagreb, 2001.
6. Stjepanović, Boro: *Gluma II (Radnja)*, Univerzitet Crne Gore i Sterijino pozorje, Podgorica, 2005.
7. Boleslavski, Richard: *Šest lekcija o glumi*, Gea, Beograd, 1997.
8. Pudovkin, Vsevolod I.: *Glumac u filmu*, Zora, Zagreb, 1950.
9. Stanislavski, Konstantin S.: *Sistem*, Partizanska knjiga, Beograd, 1982.
10. Dubravka Crnojević- Carić: „Gluma kao alternacija identiteta“, doktorska disertacija, Filozofski fakultet u Zagrebu, 2007.
11. Čehov, Mihail A.: *Glumcu: o tehnici glume*, Hrvatski centar ITI-UNESCO, Zagreb, 2004.
12. <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/26/pet.htm> (pristupljeno 30. 9. 2020.).