

MICHAEL CHEKHOV

*Gânduri pentru actor  
despre tehnica actoriei*

Traducere din limba engleză

Oana Bogzaru

Crista Bilciu

NEMIRA

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> .....	7
<i>Apel către cititor</i> .....	11
1. Corpul și psihologia actorului.....	15
2. Imaginația și întruparea imaginilor .....	40
3. Improvizația și trupa.....	56
4. Atmosfera și sentimentele individuale .....	71
5. Gestul psihologic.....	90
6. Personaj și impersonare .....	115
7. Individualitatea creatoare.....	124
8. Structura spectacolului.....	134
9. Diverse tipuri de spectacol.....	170
10. Cum să abordezi rolul .....	180
11. Concluzii .....	207
12. Exemple pentru improvizație .....	216

1

## *Corpul și psihologia actorului*

*Corpurile noastre ne pot fi cei mai buni prieteni sau cei mai de temut dușmani.*

Se știe că psihologia și corpul uman se influențează reciproc și sunt interdependente. Un corp cu o masă musculară nedezvoltată sau excesiv de dezvoltată poate diminua ușor activitatea intelectului, poate atenua sentimentele sau slăbi voința. Fiecare domeniu și fiecare profesie cad în plasa unor obiceiuri caracteristice – boli și accidente care, inevitabil, îi afectează pe cei care lucrează în respectivul domeniu și pe practicieni –, astfel încât rar întâlnim un echilibru perfect sau o armonie perfectă între corp și psihologie.

Însă actorul, care trebuie să-și considere corpul un instrument pentru exprimarea ideilor creatoare pe scenă, *trebuie* să se străduiască să realizeze o armonie desăvârșită între acestea două, corpul și psihologia.

Există actori care își simt rolurile în profunzime, care le pot înțelege foarte clar, dar nimic din bogăția lor interioară nu se transmite spectatorilor. Gândurile acelea extraordinare și emoțiile rămân cumva captive în interiorul corpurilor ne-dezvoltate. Procesul repetiției și al actoriei este, pentru ei, un efort dureros împotriva „carnii mult prea tari“, cum spunea Hamlet. Dar să nu ne lăsăm descurajați! Într-o măsură mai mare sau mai mică, fiecare actor se confruntă cu opoziția propriului său corp.

Exercițiile fizice sunt necesare pentru a depăși bariera impusă de corp, dar trebuie construite pe principii diferite de cele folosite în școlile de actorie. Gimnastica, scrima, dansul, acrobația, calistenia sau luptele sunt, fără îndoială, folositoare, dar corpul unei actor trebuie dezvoltat printr-un antrenament special, în concordanță cu cerințele specifice profesiei sale.

Care sunt aceste cerințe?

Prima și cea mai importantă este *sensibilitatea corpului la impulsurile psihologice creatoare*. Ea nu poate fi dobândită doar prin exerciții fizice. Psihologia în sine trebuie să contribuie la o astfel de dezvoltare. Corpul unui actor trebuie să absoarbă însușirile psihologice, să le conțină și să le filtreze până când le transformă într-o membrană sensibilă, într-un fel de vas în care se acumulează imaginile cele mai subtile, sentimentele, emoțiile și impulsurile voinței.

În ultimele decenii ale secolului al XIX-lea, o concepție materialistă despre lume a pus stăpânire pe domeniul artelor, al științei și pe viața de zi cu zi, devenind din ce în ce mai puternică. Prin urmare, numai lucrurile concrete, palpabile,

care imită manifestarea vieții par suficient de autentice cât să atragă atenția artistului.

Influențat de ideile materialiste, actorul contemporan este permanent și din pură necesitate incitat de practica periculoasă a eliminării elementelor psihologice din arta sa și a supraestimării importanței fizicului. Așadar, cu cât se afundă mai mult în acest mediu nonartistic, cu atât corpul lui e mai puțin însuflețit, e din ce în ce mai superficial, mai obtuz, ca o marionetă, iar în cazurile extreme seamănă cu un robot a cărui mecanică are vârsta lui. Capacitatea de a fi pervertit devine un înlocuitor convenabil al originalității. Actorul începe să recurgă la tot soiul de trucuri și clișee teatrale, iar în scurt timp acumulează un număr de obiceiuri actoricești ciudate și corpul cade în manierisme. Însă, oricât de reușite sau oricât de proaste ar fi sau ar părea, ele sunt doar un substitut pentru sentimentele și emoțiile reale și artistice, pentru adevăratul entuziasm creator de pe scenă.

Mai mult, actorii tind să neglijeze granița care ar trebui să despartă viața cotidiană de cea de pe scenă, din cauza materialismului modern, care are o putere hipnotică asupra lor. În schimb, se străduiesc să înfățișeze pe scenă viața de zi cu zi, devenind astfel doar niște fotografii banali, nu artiști. Sunt periculos de tentați să uite că adevăratul scop al artistului creator nu este să imite aspectele exterioare ale vieții, ci să *interpreteze* viața cu toate fațetele și profunzimea ei, să dezvăluie ce se ascunde în spatele acestui fenomen, să-i permită spectatorului să privească dincolo de aparențele și semnificațiile vieții.

Căci nu este artistul, actorul în cel mai adevărat sens, ființa înzestrată cu capacitatea de a vedea și de a experimenta lucruri care îi sunt necunoscute omului obișnuit? Și adevărata lui misiune, fericitul lui instinct, nu este să-i comunice spectatorului, ca un fel de revelație, impresiile *sale* asupra lucrurilor, așa cum le vede și le simte? Dar cum poate să facă asta, dacă expresivitatea corpului îi e încătușată și limitată de forța influențelor noncreatoare și nonartistice? Din moment ce corpul și vocea lui sunt singurele instrumente fizice cu care se poate juca, n-ar trebui să le apere de constrângerile ostile și dăunătoare meșteșugului său?

Gândirea rece, analitică, materialistă poate înăbuși impulsul de a folosi imaginația. Ca să neutralizeze această intruziune ucigătoare, actorul trebuie sistematic să-și asume inițiativa de a-și hrăni corpul cu alte impulsuri decât acelea care îl împing doar spre un mod de viață și o gândire materialiste. Corpul îi poate fi de real folos actorului doar când e expus unui flux continuu de impulsuri artistice; doar atunci devine mai precis, mai flexibil, mai expresiv și, cel mai important, mai sensibil și mai pregătit să reacționeze la subtilitățile ce alcătuiesc viața interioară a artistului creator. Căci corpul actorului trebuie modelat și re-făcut din *interior*.

De îndată ce vei începe să exersezi, vei descoperi uimit cât de mult și cu câtă pasiune poate corpul omului, mai ales al actorului, să consume – și să răspundă – la tot felul de situații psihologice. Prin urmare, pentru dezvoltarea actorului, trebuie găsite și aplicate exerciții psihologice speciale. Primele două exerciții urmăresc să satisfacă această nevoie.

Astfel ajungem și la a doua cerință: *bogăția psihologiei în sine*. Un corp sensibil și o psihologie bogată și variată se completează reciproc și creează armonia necesară pentru îndeplinirea scopului în profesia actorului.

O vei dobândi pe măsură ce-ți vei lărgi cercul de interese. Încearcă să experimentezi sau să-ți însușești psihologia unor personaje din altă epocă, citind piese din epoci istorice diferite, romane istorice sau chiar cărți de istorie. În acest timp, încearcă să pătrunzi în gândirea lor, fără să le impui punctele tale de vedere moderne, conceptele morale, principiile sociale sau orice altceva ce ține de opinia ta personală sau de firea ta. Încearcă să le înțelegi prin prisma felului lor de a trăi și a circumstanțelor din viața lor. Respinge ideea dogmatică și greșită că personalitatea unui om nu se schimbă niciodată, ci rămâne aceeași tot timpul și la toate vârstele. (Am auzit odată un actor remarcabil spunând: „Hamlet a fost doar un tip ca mine!“ Într-o secundă, el și-a demascat lenea interioară, care nu a reușit să exploreze mai amănunțit personalitatea lui Hamlet și lipsa de interes față de orice depășește limitele propriei psihologii.)

Încearcă, de asemenea, să înțelegi psihologia altor popoare, procedând la fel; definește-le caracteristicile specifice, aspectele psihologice, pasiunile, artele. Clarifică-ți trăsăturile ce diferențiază un popor de altul.

Mai mult, străduiește-te să înțelegi psihologia persoanelor din jurul tău pe care le antipatizezi. Încearcă să vezi în ele aspecte pozitive pe care nu le-ai observat până acum. Încearcă să trăiești experiențele lor; întreabă-te *de ce* se simt sau acționează așa.

Păstrează-ți obiectivitatea, și îți vei dezvolta enorm propria psihologie. Toate aceste experiențe imaginare, prin însăși încărcătura lor, se vor cufunda treptat în corpul tău și îl vor face mai sensibil, mai nobil și mai flexibil; iar capacitatea de a înțelege viața interioară a personajelor pe care le studiezi în profesia ta se va dezvolta. Mai întâi, vei descoperi rezerva inepuizabilă de originalitate, inventivitate și ingeniozitate pe care o poți folosi, ca actor. Vei putea descoperi în personajele tale acele trăsături subtile, dar fugitive, pe care nimeni în afară de tine – actorul – nu le mai vede și, prin urmare, le vei putea destăinui publicului.

Și dacă, în afară de sugestiile menționate, deprinzi și obiceiul de a trece peste criticile inutile, din viața personală sau din cea profesională, înseamnă că-ți accelerezi considerabil evoluția.

A treia cerință este *supunerea totală a corpului și a psihologiei față de actor*. Actorul care va deveni stăpân pe el însuși și pe meșteșugul său va elimina elementul „întâmplător“ din profesia lui și va crea un teren stabil pentru talentul lui. Doar ferma stăpânire a corpului și a psihologiei proprii îi va da necesara încredere în sine, libertatea și armonia pentru această activitate creatoare. În viața modernă de zi cu zi nu ne folosim suficient sau cum trebuie de corpurile noastre, prin urmare majoritatea mușchilor sunt fără vlagă, inflexibili și insensibili. Trebuie re-folosiți și antrenați să reziste. Întreaga metodă sugerată în această carte ne îndrumă către realizarea celei de-a treia cerințe.

Acum să trecem la practică și să începem exercițiile. Încearcă să nu le execuți mecanic și să ai mereu în vedere scopul final al fiecăruia.



## Exercițiul 1

Fă niște mișcări largi, complete, dar simple și profită de tot spațiul din jur. Folosește-ți tot corpul. Fă mișcări suficient de puternice, dar fără a-ți încorda inutil mușchii. Mișcărilor pot fi executate pentru „a pune în scenă” următoarele:

*Desfă-ți* larg brațele, îndepărtează picioarele; *deschide-te* complet. Rămâi așa câteva secunde. Imaginează-ți că devii din ce în ce mai vast. Revino la poziția inițială. Repetă mișcarea de mai multe ori. Gândește-te la scopul exercițiului, spune-ți „îmi trezesc mușchii adormiți; îi voi readuce la viață și îi voi folosi.” Acum pune-ți brațele pe piept și mâinile pe umeri; *închide-te*. Lasă-te pe un genunchi sau pe amândoi și apleacă-ți ușor capul. Imaginează-ți că devii din ce în ce mai mic, ghemuiește-te și strânge-te de parcă ai vrea să dispari cu totul și spațiul s-ar micșora în jurul tău. Un alt set de mușchi se va trezi prin aceste mișcări de contracție.

Revino în poziție de drepti, apoi „ai încredere” în corpul tău, stai într-un picior (sau pune un picior în față) și întinde-l pe celălalt sau ambele brațe. Fă aceeași mișcare de întindere, la dreapta și la stânga, profitând de cât mai mult spațiu din jur.

Execută o mișcare ce să imite un fierar care *bate* ciocanul pe o nicovală.

Fă diferite mișcări, ample, bine definite și complete, ca și cum *ai azvârli* pe rând ceva în direcții diferite; poți *să ridici* un obiect de jos, *să-l ții* sus, deasupra capului, *să tragi* de el, *să-l împingi* ori *să-l arunci*. Fă mișcări complete, cu putere și într-un ritm moderat. Evită mișcărilor de dans. Nu-ți ține respirația în