

ΜΑΪΚΑ ΤΣΕΧΟΦ

Για τον ηθοποιό

Η τέχνη και η τεχνική
της ηθοποιίας

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ, του Σάιμον Κάλουσι	13
ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΜΑΪΚΑ ΤΣΕΧΟΦ, της Μάλα Πάουερς	33
ΠΡΟΛΟΓΟΣ, του Γιουλ Μπρίνερ	67
ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	71
ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ, του Μάικλ Τσέχοφ	75
1. Το σώμα και η ψυχή του ηθοποιού	79
2. Φαντασία και ενσωμάτωση των εικόνων	107
3. Αυτοσχεδιασμός και ομάδα	127
4. Η ατμόσφαιρα και τα ατομικά αισθήματα	145
5. Η Ψυχική Χειρονομία	167
6. Χαρακτήρας και χαρακτηρισμός	195
7. Δημιουργική ατομικότητα	205
8. Σύθεση της παράστασης	217
9. Διαφορετικοί τύποι παραστάσεων	259
10. Πώς προσεγγίζουμε ένα ρόλο	271
11. Συμπερασματικές παρατηρήσεις	303
12. Παραδείγματα αυτοσχεδιασμού	315
Παράρτημα: Πρακτικός οδηγός για την εφαρμογή της τεχνικής της Ψυχικής Χειρονομίας του Μάικλ Τσέχοφ. Μετάφραση και σχόλια του Αντρέι Μαλάεβ-Μπαμπέλ	345
Ευρετήριο	381

1

ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ Η ΨΥΧΗ ΤΟΥ ΗΘΟΠΟΙΟΥ

Το σώμα μας μπορεί να είναι
είτε ο καλύτερος φίλος μας
είτε ο χειρότερος εχθρός μας.

Είναι γνωστό ότι το σώμα και η ψυχή του ανθρώπου βρίσκονται σε αλληλεπίδραση και συνεχή αλληλεξάρτηση. Ένα μη αναπτυγμένο σώμα ή ένα σώμα μυϊκά υπερανπτυγμένο μπορεί εύκολα να επισκιάσει τη δραστηριότητα του μυαλού, να θολώσει τα συναισθήματα ή να αποδυναμώσει τη θέληση. Επειδή κάθε τομέας και επάγγελμα υπόκεινται στις χαρακτηριστικές επαγγελματικές συνήθειες, αρρώστιες και κινδύνους, που αναπόφευκτα επηρεάζουν όσους δουλεύουν στον τομέα αυτό, σπάνια συναντάμε τέλεια ισορροπία ή αρμονία μεταξύ του σώματος και της ψυχής.

Ωστόσο, ο ηθοποιός, ο οποίος είναι απαραίτητο να θεωρεί το σώμα του εργαλείο για την έκφραση δημιουργικών ιδεών επάνω στη σκηνή, *πρέπει να* προσπαθεί να επιτύχει την τέλεια αρμονία μεταξύ των δύο, της ψυχής και σώματος.

Υπάρχουν ηθοποιοί που μπορούν να αισθάνονται βαθιά τους ρόλους τους, να τους καταλαβαίνουν πλήρως, αλλά δεν

μπορούν ούτε να εκφράσουν ούτε να μεταδώσουν στο κοινό τον πλούτο που κρύβουν μέσα τους. Οι θαυμάσιες αυτές σκέψεις και τα υπέροχα αισθήματα βρίσκονται αλυσοδεμένα μέσα στα ελλιπώς αναπτυγμένα σώματά τους. Η διαδικασία της πρόβας και της ηθοποιίας είναι γι' αυτούς μια οδυνηρή πάλη ενάντια στην ίδια τους «την υπερβολικά άκαμπτη σάρκα», όπως έλεγε ο Άμλετ. Όμως, δεν πρέπει να απελπιζόμαστε. Κάθε ηθοποιός, άλλος περισσότερο άλλος λιγότερο, υποφέρει από την αντίσταση του σώματός του.

Οι σωματικές ασκήσεις είναι αναγκαίες για να ξεπεραστεί αυτό το εμπόδιο, αλλά πρέπει να στηρίζονται σε αρχές διαφορετικές από αυτές που διδάσκονται στις περισσότερες δραματικές σχολές. Η γυμναστική, η ξιφασκία, ο χορός, τα ακροβατικά, η σωματική αγωγή και η πάλη είναι αναμφίβολα καλά και χρήσιμα γι' αυτό που προορίζονται, αλλά το σώμα ενός ηθοποιού είναι αναγκαίο να περάσει από ειδική διαδικασία ανάπτυξης, ανάλογη με τις ιδιαίτερες απαιτήσεις του επαγγέλματός του.

Ποιες είναι οι απαιτήσεις αυτές;

Πρώτη και σπουδαιότερη είναι η *υπερβολική ευαισθησία που πρέπει να έχει το σώμα του απέναντι στα δημιουργικά ψυχικά ερεθίσματα*. Αυτό δεν επιτυγχάνεται απλώς και μόνο με τη σωματική άσκηση. Η ίδια η ψυχολογία είναι απαραίτητο να συμμετάσχει στη διαδικασία ανάπτυξης. Το σώμα ενός ηθοποιού πρέπει να απορροφήσει ψυχικές ιδιότητες, πρέπει να γεμίσει και να διαποτιστεί από αυτές τόσο, ώστε σταδιακά να το μετατρέψουν σε ευαίσθητη μεμβράνη, σε ένα είδος υποδοχέα και μεταφορέα των πιο λεπτών εικόνων, συναισθημάτων, συγκινήσεων και παρορμήσεων.

Από το τελευταίο τρίτο του 19ου αιώνα, κυριαρχεί στον κόσμο μια υλιστική άποψη, της οποίας η δύναμη ολοένα μεγα-

λώνει τόσο στη σφαίρα της τέχνης όσο και στη σφαίρα της επιστήμης και της καθημερινής ζωής. Κατά συνέπεια, μόνο όσα φαινόμενα είναι αισθητά και προφανή και μόνο όσα έχουν την εξωτερική όψη της ζωής φαίνεται ότι αξίζουν την προσοχή του καλλιτέχνη.

Κάτω από την επίδραση των υλιστικών αντιλήψεων, ο σύγχρονος ηθοποιός υπόκειται συνεχώς και αναγκαστικά στην επικίνδυνη πρακτική να αφαιρεί τα ψυχολογικά στοιχεία από την τέχνη του και να υπερεκτιμά τη σημασία των υλικών. Έτσι, καθώς βουλιάζει όλο και πιο βαθιά σε αυτό το αντικαλλιτεχνικό περιβάλλον, το σώμα του γίνεται όλο και πιο αδρανές, όλο και πιο ρηκό, άκαμπο, σαν μαριονέτα, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις μοιάζει σαν κάποιο ρομπότ της μηχανιστικής εποχής μας. Η ευτέλεια γίνεται ένα βολικό υποκατάστατο της πρωτοτυπίας. Ο ηθοποιός όλο και περισσότερο καταφεύγει σε κάθε είδους θεατρικά κόλπα και κοινοτοπίες και σύντομα αποκτά διάφορες περίεργες υποκριτικές συνήθειες και σωματικούς μανιερισμούς· αλλά, ανεξάρτητα από το πόσο καλά ή κακά μπορεί να είναι αυτά, συνιστούν μόνο το υποκατάστατο των αληθινών καλλιτεχνικών αισθημάτων και συγκινήσεων, της αληθινής δημιουργικής έξαψης επάνω στη σκηνή.

Επιπλέον, κάτω από την υπνωτική δύναμη του σύγχρονου ματεριαλισμού, οι ηθοποιοί κινδυνεύουν ακόμα και να ξεχάσουν τα όρια που χωρίζουν την καθημερινή ζωή από τη ζωή στη σκηνή. Αντίθετα, αγωνίζονται να μεταφέρουν στη σκηνή τη ζωή όπως είναι στην καθημερινότητα και, όταν το κάνουν αυτό, γίνονται κοινοί φωτογράφοι αντί για καλλιτέχνες. Τείνουν επικίνδυνα στο να ξεχάσουν ότι το πραγματικό καθήκον του δημιουργικού καλλιτέχνη δεν είναι απλώς να αντιγράψει

την εξωτερική όψη της ζωής, αλλά να *ερμηνεύει* τη ζωή από όλες τις πλευρές και, κυρίως, να αποκαλύπτει τι βρίσκεται πίσω από τα φαινόμενα, να αφήνει το θεατή να κοιτάζει πέρα από την επιφάνεια στο νόημα της ζωής.

Δεν είναι ο καλλιτέχνης, ο ηθοποιός με την πραγματική έννοια, το πλάσμα που είναι προικισμένο με την ικανότητα να βλέπει τα πράγματα και να έχει εμπειρίες που για τον μέσο άνθρωπο παραμένουν σκοτεινά; Και δεν είναι η πραγματική αποστολή του, η έμφυτη τάση του, να μεταφέρει στο θεατή, εν είδει αποκάλυψης, *τις δικές του* εντυπώσεις από τα πράγματα, όπως *εκείνος* τα βλέπει και τα αισθάνεται; Όμως πώς θα μπορέσει να το κάνει αυτό, αν το σώμα του περιορίζεται να εκφραστεί από τη δύναμη αντικαλλιτεχνικών και αντιδημιουργικών επιρροών; Εφόσον το σώμα και η φωνή του είναι τα μοναδικά φυσικά του όργανα στα οποία μπορεί να στηριχτεί για να ερμηνεύσει, δεν πρέπει να τα προστατεύει από τους εχθρικούς και επικίνδυνους για την τέχνη του καταναγκασμούς;

Ο ψυχρός, αναλυτικός, υλιστικός τρόπος σκέψης έχει ως αποτέλεσμα να καταπνίγει τη φαντασία. Για να αντιδράσει σε αυτή τη θανάσιμη απειλή, ο ηθοποιός πρέπει συστηματικά να επιδιώκει να δώσει στο σώμα του άλλες μορφές ώθησης διαφορετικές από αυτές που του επιβάλλουν απλώς έναν υλιστικό τρόπο σκέψης και ζωής. Το σώμα του ηθοποιού μπορεί να έχει υπέρτατη αξία γι' αυτόν, μόνον όταν κατευθύνεται από συνεχή ροή καλλιτεχνικών παρορμήσεων' μόνο τότε μπορεί να είναι εκλεπτυσμένο, ευέλικτο, εκφραστικό και, το σημαντικότερο, ευαίσθητο και έτοιμο να αντιδράσει στις λεπτές αποχρώσεις που συνιστούν την εσωτερική ζωή του δημιουργικού καλλιτέχνη. Γιατί το σώμα του ηθοποιού πρέπει να μπαίνει σε

καλούπι και να δημιουργείται εξαρχής *από το εσωτερικό προς το εξωτερικό*.

Μόλις αρχίσετε να εξασκείστε, θα ξαφνιαστείτε από το πόσο πολύ και πόσο άπληστα το ανθρώπινο σώμα, ιδιαίτερα το σώμα ενός ηθοποιού, μπορεί να χρησιμοποιήσει –και να ανταποκριθεί σε– όλα τα είδη των καθαρών ψυχικών αξιών. Γι' αυτό, για την εξέλιξη του ηθοποιού, πρέπει να επινοηθούν και να εφαρμοστούν οι κατάλληλες ασκήσεις. Οι πρώτες εννέα ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί για να ανταποκριθούν σε αυτή την ανάγκη.

Ερχόμαστε τώρα στον καθορισμό της δεύτερης ανάγκης, που είναι ο *εμπλουτισμός της ίδιας της ψυχής μας*. Ένα ευαίσθητο σώμα και μια πλούσια, πολυποίκιλη ψυχή αλληλοσυμπληρώνονται και δημιουργούν την αρμονία, που είναι τόσο απαραίτητη για την επίτευξη του επαγγελματικού στόχου του ηθοποιού.

Θα κατορθώσετε να εμπλουτίσετε την ψυχή σας με το να επεκτείνετε διαρκώς τον κύκλο των ενδιαφερόντων σας. Προσπαθήστε να αποκτήσετε την εμπειρία ή να οικειοποιηθείτε την ψυχολογία προσώπων άλλων εποχών διαβάζοντας θεατρικά έργα εποχής, ιστορικά διηγήματα ή ακόμα και ιστορία. Καθώς κάνετε αυτό, προσπαθήστε να εμβαθύνετε στη σκέψη τους, χωρίς να τους επιβάλλετε τις δικές σας σύγχρονες απόψεις, ηθικές αντιλήψεις, κοινωνικές αρχές ή οτιδήποτε άλλο προσωπικό ή υποκειμενικό. Επιδιώξτε να τους καταλάβετε μέσα από τον δικό τους τρόπο ζωής και μέσα στις συνθήκες της ζωής τους. Απορρίψτε τη δογματική και παραπλανητική άποψη ότι η ανθρώπινη προσωπικότητα δεν αλλάζει ποτέ, αλλά παραμένει ίδια πάντα, σε όλες τις εποχές. (Άκουσα κάποτε έναν διάσημο ηθοποιό να λέει: «Ο Άμλετ ήταν απλώς ένας άνθρωπος σαν κι εμένα» (!) Τη στιγμή εκείνη άφησε να διαφανεί η εσωτερική του

αδράνεια, που τον έκανε να αδυνατεί να υπεισέλθει στην προσωπικότητα του Άμλετ, και η έλλειψη ενδιαφέροντος για καθετί πέρα από τα όρια της δικής του προσωπικότητας.)

Με τον ίδιο τρόπο, προσπαθήστε να εισχωρήσετε στην ψυχολογία διαφορετικών εθνών· επιδιώξτε να καθορίσετε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, τα ψυχικά στοιχεία του χαρακτήρα τους, τα ενδιαφέροντά τους, την τέχνη τους. Φέρτε στο φως τις βασικές διαφορές που διαχωρίζουν τα συγκεκριμένα έθνη από κάποια άλλα.

Θα προχωρήσετε ακόμα πιο πέρα, αν προσπαθήσετε να εισχωρήσετε στην ψυχική κατάσταση ανθρώπων του περιβάλλοντός σας που σας είναι αντιπαθητικοί. Προσπαθήστε να βρείτε κάτι καλό μέσα τους, θετικές ιδιότητες που πριν ίσως δεν είχατε καταφέρει να διακρίνετε. Κάνετε μια προσπάθεια να αισθανθείτε όπως αισθάνονται αυτοί· αναρωτηθείτε *γιατί* αισθάνονται ή δρουν με αυτό τον τρόπο.

Να είστε αντικειμενικοί, γιατί έτσι θα βελτιώσετε σημαντικά τη δική σας ψυχή. Όλες αυτές οι υποκατάστατες εμπειρίες με το δικό τους βάρος θα διαποτίσουν σταδιακά το σώμα σας και θα το κάνουν πιο ευαίσθητο, ευγενές και ευέλικτο. Και έτσι η ικανότητά σας να εισχωρείτε στη βαθύτερη ζωή των χαρακτήρων που μελετάτε ως ηθοποιοί θα ενισχυθεί. Πρώτον, θα αρχίσετε να ανακαλύπτετε το ανεξάντλητο απόθεμα της πρωτοτυπίας, της εφευρετικότητας και της ευστροφίας που είστε ικανοί να επιδείξετε. Θα μπορέσετε να εντοπίζετε στους ρόλους σας εκείνα τα λεπτά αλλά άπαστα στοιχεία που κανείς άλλος εκτός από σας, τον ηθοποιό, δεν μπορεί να δει και, κατά συνέπεια, εσείς θα είστε αυτοί που θα τα αποκαλύψετε στο κοινό.

Και αν ακόμα μπορέσετε, εκτός από τις παραπάνω συμβουλές, να καλλιεργήσετε τη συνήθεια να καταπνίγετε μέσα σας κάθε περιττή κριτική, είτε στη ζωή σας είτε στο επάγγελμά σας, θα επιταχύνετε σημαντικά την εξέλιξή σας.

Η τρίτη ανάγκη είναι η *ολοκληρωτική υπακοή του σώματος και της ψυχής στον ηθοποιό*. Ο ηθοποιός που θα μπορέσει να γίνει κυρίαρχος του εαυτού του και της τέχνης του θα εξορίσει το «τυχαίο» στοιχείο από τη δουλειά του και θα δημιουργήσει το στέρεο έδαφος πάνω στο οποίο θα αναπτυχθεί το ταλέντο του. Μόνο ο αδιαμφισβήτητος έλεγχος του σώματος και της ψυχικής του διάθεσης εξασφαλίζει την απαραίτητη εμπιστοσύνη στον εαυτό του, την ελευθερία και την αρμονία που χρειάζεται στη δημιουργική δραστηριότητά του. Γιατί στη σύγχρονη ζωή δεν χρησιμοποιούμε σε ικανοποιητικό βαθμό και σωστά το σώμα μας, με αποτέλεσμα οι περισσότεροι μύες μας να γίνονται αδύναμοι, άκαμποι και να χάνουν την ευαισθησία τους. Πρέπει να επανενεργοποιηθούν και να γίνουν ελαστικοί. Η συνολική μέθοδος που προτείνει το βιβλίο αυτό μάς οδηγεί στην ικανοποίηση της τρίτης ανάγκης.

Ας αρχίσουμε τώρα την πρακτική δουλειά, δηλαδή τις ασκήσεις μας. Να αποφεύγετε να τις κάνετε μηχανικά και να προσπαθείτε πάντα να έχετε στο μυαλό σας τον τελικό σκοπό καθεμίας από αυτές.

ΑΣΚΗΣΗ 1η

Κάνετε συνεχείς πλατιές, ανοικτές και απλές κινήσεις χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν περισσότερο χώρο γύρω σας. Χρησιμοποιήστε όλο σας το σώμα. Κάνετε τις κινήσεις με αρκετή

δύναμη, αλλά χωρίς να κουράζετε άδικα τους μυς σας. Οι κινήσεις που θα γίνουν μπορεί να εκτελεστούν ως εξής:

Απλωθείτε στο χώρο ανοίγοντας διάπλατα τα μπράτσα και τα χέρια σας έχοντας τα πόδια σας σε διάσταση. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση έκτασης για λίγα δευτερόλεπτα. Φανταστείτε ότι γίνεστε όλο και μεγαλύτερος. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε την ίδια κίνηση πολλές φορές. Να έχετε στο μυαλό σας το σκοπό της άσκησης, λέγοντας στον εαυτό σας: «Το κάνω για να ξυπνήσω τους κοιμισμένους μυς του σώματός μου· θα τους αναζωογονήσω και θα τους χρησιμοποιώ».

Τώρα μαζευτείτε σταυρώνοντας τα μπράτσα στο στήθος σας, βάζοντας τα χέρια σας στους ώμους σας. Γονατίστε στο ένα ή και στα δύο πόδια, σκύβοντας το κεφάλι χαμηλά. Φανταστείτε ότι γίνεστε όλο και μικρότερος, πέφτοντας όλο και πιο κάτω, ζαρώνοντας σαν να θέλατε να εξαφανιστείτε σωματικά μέσα στον εαυτό σας, και ότι ο χώρος γύρω σας μικραίνει. Ένα άλλο μυϊκό σύνολο του σώματός σας θα ξυπνήσει με τις συσταλτικές αυτές κινήσεις.

Γυρίστε στην όρθια θέση και έπειτα *ρίξτε μπροστά* το σώμα σας στο ένα πόδι, απλώνοντας το ένα ή και τα δύο χέρια σας. Κάνετε τις ίδιες κινήσεις πλάγια προς τα δεξιά και προς τα αριστερά, χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν περισσότερο από το χώρο γύρω σας.

Αναπαραστήστε την κίνηση του σιδερά που *χτυπά* το σφυρί στο αμόνι.

Κάνετε διαφορετικές, πλατιές, καλοσχηματισμένες και ολοκληρωμένες κινήσεις –τη μια φορά σαν να *πετάτε* κάτι σε διαφορετικές κατευθύνσεις, την άλλη σαν να *σηκώνετε* κάτι από το έδαφος, την άλλη σαν να *κρατάτε* κάτι ψηλά πάνω από το κεφάλι-

λι σας ή σαν να το *τραβάτε*, να το *σπρώχνετε*, να το *εκοφενδονίζετε*. Κάνετε ολοκληρωμένες κινήσεις, βάζοντας αρκετή δύναμη αλλά με ήπιο ρυθμό. Αποφύγετε τις χορευτικές κινήσεις. Μην κρατάτε την αναπνοή σας ενώ κινείστε. Μην βιάζεστε. Κάνετε μια παύση ύστερα από κάθε κίνηση.

Η άσκηση αυτή σταδιακά θα σας προσφέρει την αίσθηση της *ελευθερίας και της βαθύτερης ζωής*. Αφήστε αυτή την αίσθηση να βυθιστεί στο σώμα σας, σαν να είναι η πρώτη ψυχική ιδιότητα που πρέπει να απορροφήσετε.

Πώς μπορεί ένας ηθοποιός να μάθει

- να ανακαλεί ένα συναίσθημα,
- να χτίζει ένα χαρακτήρα,
- να είναι πάντα σε ετοιμότητα;

Στο κλασικό αυτό εγχειρίδιο περιλαμβάνονται σαφείς και αναλυτικές οδηγίες για την απόκτηση αυτών των βασικών τεχνικών υποκριτικής. Ο Μάικλ Τσέχοφ, με βάση την απλή και πρακτική μέθοδο που δημιούργησε και την οποία χρησιμοποιούν με μεγάλη επιτυχία επαγγελματίες ηθοποιοί σε όλο τον κόσμο, βοηθά τους ηθοποιούς να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις εκφραστικές τους δυνατότητες μέσα από την άσκηση της φαντασίας και του σώματός τους.

Ένα βιβλίο που απευθύνεται σε ηθοποιούς, σκηνοθέτες, σπουδαστές υποκριτικής, φοιτητές θεατρικών σπουδών και όλους όσους ενδιαφέρονται για την τέχνη της υποκριτικής.

Το βιβλίο *Για τον ηθοποιό* είναι με διαφορά το καλύτερο βιβλίο που έχω διαβάσει για την τέχνη της ηθοποιίας. Ηθοποιοί, σκηνοθέτες, θεατρικοί συγγραφείς και κριτικοί θεάτρου, είμαστε όλοι ευγνώμονες γι' αυτό.

ΓΚΡΕΓΚΟΡΙ ΠΕΚ

ISBN 978-960-455-343-3



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ 4343