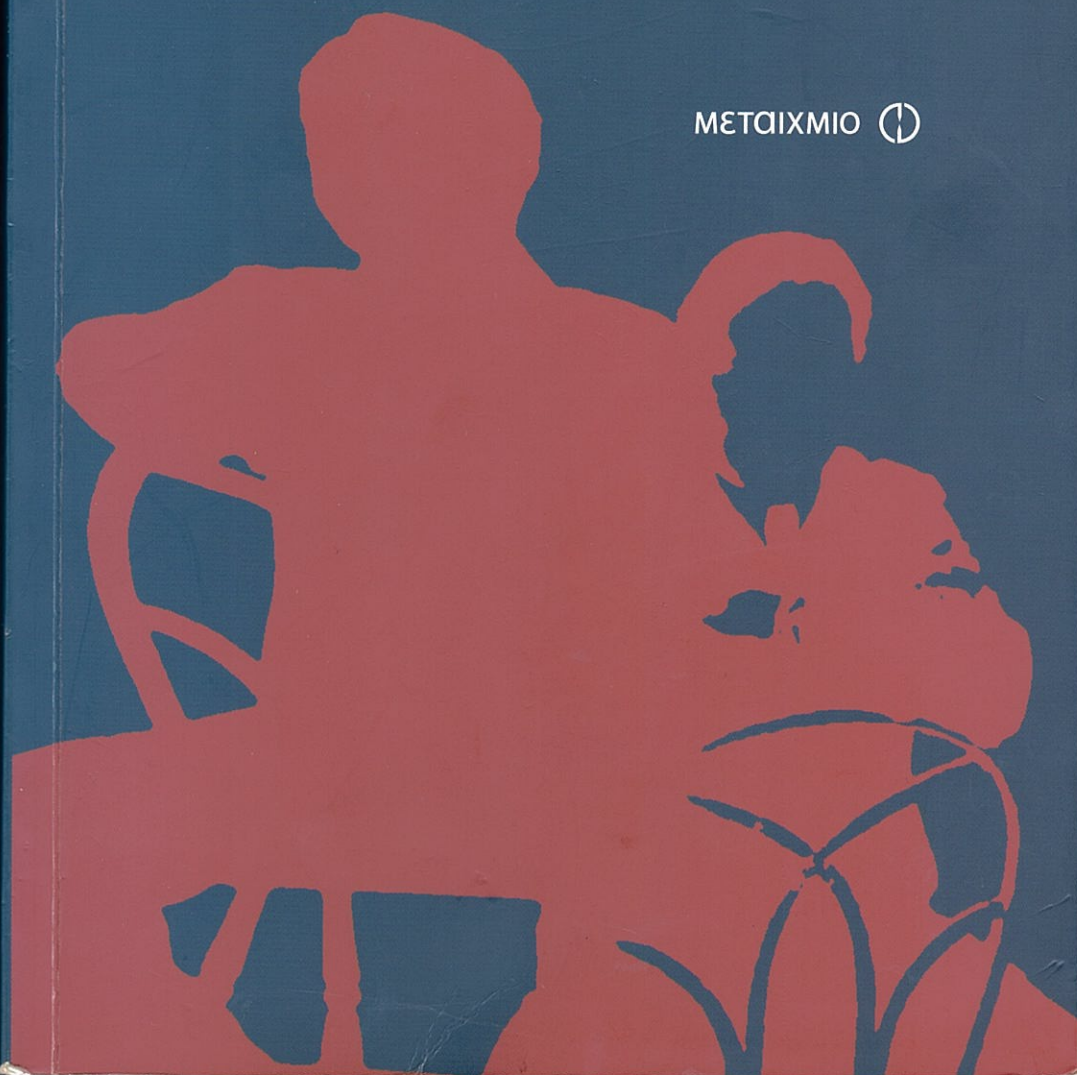


ΜΑΪΚΑ ΤΣΕΧΟΦ

Για τον ηθοποιό

Η τέχνη και η τεχνική
της ηθοποιίας

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 



Μάικλ Τσέχοφ

Για τον ηθοποιό

Η τέχνη και η τεχνική της ηθοποιίας

Μετάφραση: Καλλιόπη Πατέρα

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

Η ΨΥΧΙΚΗ ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΑ

Η ψυχή επιθυμεί να βρίσκεται μέσα στο σώμα, γιατί, χωρίς τα μέλη του σώματος, δεν μπορεί ούτε να δράσει ούτε να αισθανθεί.

Λεονάρντο ντα Βίντσι

Στο προηγούμενο κεφάλαιο υποστήριξα ότι δεν μπορούμε να δίνουμε στα αισθήματά μας άμεσες εντολές, αλλά πρέπει να τα δελεάσουμε, να τα προκαλέσουμε και να τα καλοπιάσουμε με διάφορους έμμεσους τρόπους. Το ίδιο ισχύει και για τα θέλω, τις ευχές, τις επιθυμίες, τις νοσταλγίες, τους πόθους, τις λαχτάρες μας, όλα αυτά τα οποία, παρόλο που συνδυάζονται πάντοτε με τα αισθήματα, γεννιούνται στη σφαίρα της δύναμης της θέλησής μας.

Στις ιδιότητες και τις αισθήσεις βρήκαμε το κλειδί για το θησαυροφυλάκιο των αισθημάτων μας. Υπάρχει όμως τέτοιο κλειδί για τη δύναμη της θέλησής μας; Ναι, και το βρίσκουμε στην *κίνηση* (δράση, χειρονομία). Μπορείτε εύκολα να το αποδείξετε στον εαυτό σας κάνοντας μια *δυνατή*, καλοσχηματισμένη αλλά απλή χειρονομία. Επαναλάβετε την πολλές φορές και θα δείτε ότι ύστερα από λίγο η δύναμη της θέλησής

σας γίνεται όλο και πιο ιοχυρή κάτω από την επίδραση της κίνησής σας.

Επιπλέον, θα ανακαλύψετε ότι το *είδος* της κίνησης που κάνετε θα δώσει στη θέλησή σας ορισμένη κατεύθυνση ή τάση· αυτό σημαίνει ότι θα αφυπνίσει και θα ζωντανέψει μέσα σας μια *σαφή* επιθυμία, θέληση ή ευχή.

Έτσι, μπορείτε να πείτε ότι η *δύναμη* της κίνησης παρακινεί τη δύναμη της θέλησής σας γενικά· το *είδος* της κίνησης ξυπνά μέσα μας μια σαφή, αντίστοιχη επιθυμία και η ιδιότητα της ίδιας αυτής κίνησης απευθύνεται στα *αισθήματά* μας.

Πριν διαπιστώσουμε πώς οι απλές αυτές αρχές μπορούν να εφαρμοστούν στο επάγγελμά μας, ας δούμε μερικά παραδείγματα της ίδιας της χειρονομίας, έτσι ώστε να διαμορφώσουμε ευρύτερη άποψη για όλες τις εκδοχές της.

Φανταστείτε ότι πρόκειται να υποδυθείτε ένα χαρακτήρα ο οποίος, σύμφωνα με την *πρώτη*, γενική σας εντύπωση, διαθέτει δυνατή και ακλόνητη *θέληση*, διακατέχεται από κυριαρχικές και αυταρχικές *επιθυμίες* και είναι γεμάτος *μίσος* και *περιφρόνηση*.

Ψάχνετε για την κατάλληλη γενική κίνηση που θα μπορούσε να εκφράσει όλα αυτά τα στοιχεία του χαρακτήρα και ίσως, έπειτα από κάποιες προσπάθειες, θα τη βρείτε (βλ. Σχέδιο 1).

Είναι *δυνατή* και καλοσχηματισμένη. Αν την επαναλάβετε πολλές φορές, θα κατορθώσει να ιοχυροποιήσει τη *θέλησή* σας. Η κατεύθυνση κάθε μέλους, η τελική στάση ολόκληρου του σώματος καθώς και η κλίση του κεφαλιού είναι τέτοια, που υποχρεωτικά θα σας προκαλέσουν *σαφή επιθυμία* για κυριαρχική και *αυταρχική* συμπεριφορά. Οι *ιδιότητες* που γεμίζουν και διαποτίζουν κάθε μυ του σώματός σας θα προκαλέσουν μέσα σας



Σχέδιο 1

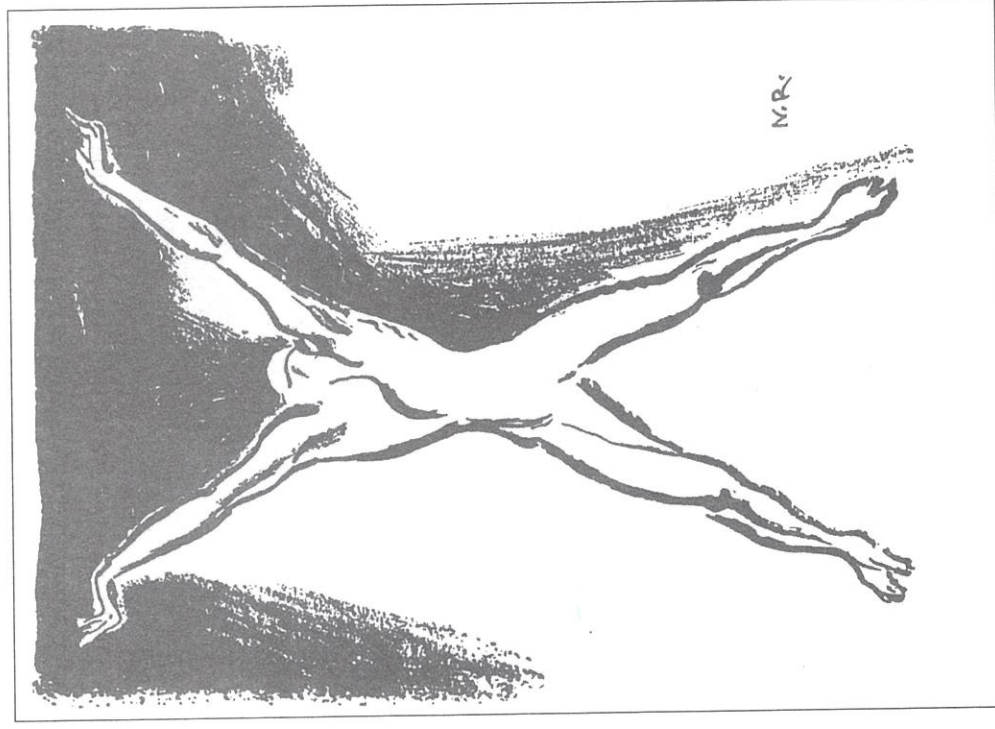
αισθήματα *μίσους* και *περιφρόνησης*. Έτσι, μέσω της χειρονομίας, διεκδοείτε στα βάθη της ίδιας σας της ψυχής και τα διεγείρετε.

Ας εξετάσουμε ακόμα ένα παράδειγμα:

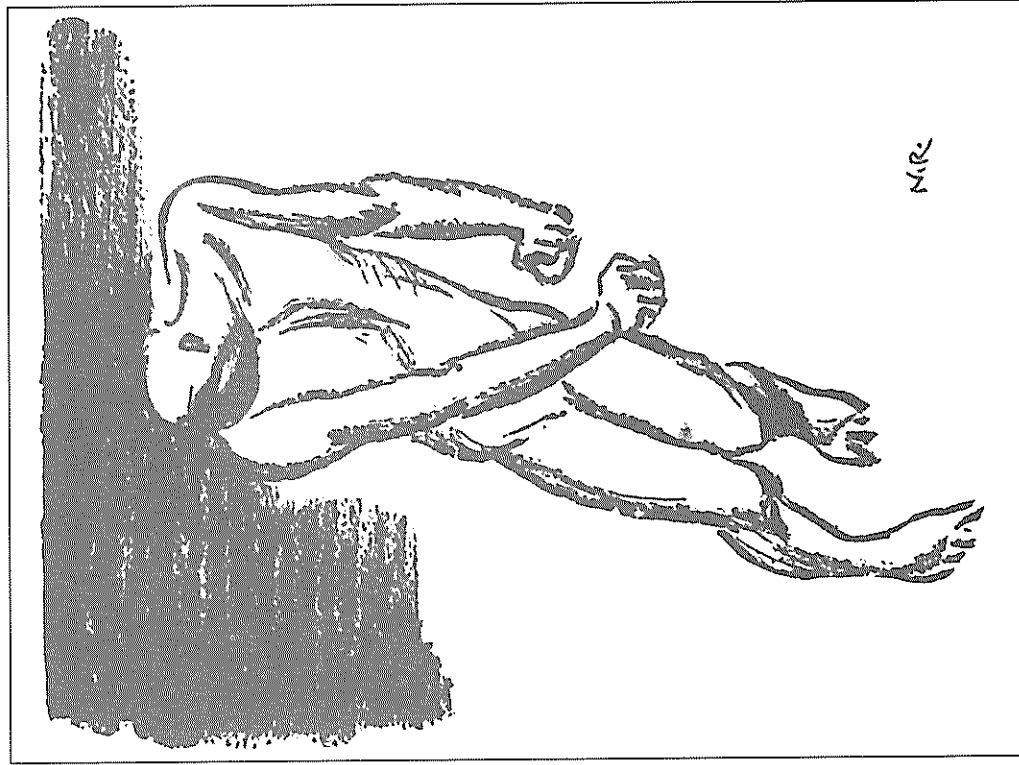
Αυτή τη φορά προσδιορίστε το χαρακτήρα ως επιθετικό, ίσως ακόμα και φανατικό, με ακλόνητη θέληση. Ο χαρακτήρας είναι απόλυτα ανοικτός σε επιρροές που προέρχονται «εκ των άνω» και διακατέχεται από την επιθυμία να δεχτεί, ακόμα και να εκφράσει, «την έμπνευση» από αυτές τις επιρροές. Είναι γεμάτος μυστικιστικές ιδιότητες, αλλά συγχρόνως πατά γερά στη γη και δέχεται το ίδιο ισχυρές επιρροές από τον γήινο κόσμο. Συνεπώς, είναι ένας χαρακτήρας ικανός να συμφιλιώσει μέσα του τις επιρροές που προέρχονται από πάνω και από κάτω (βλ. Σχέδιο 2).

Για το επόμενο παράδειγμα, θα επιλέξουμε ένα χαρακτήρα που κατά κάποιον τρόπο είναι αντίθετος από τον δεύτερο χαρακτήρα. Είναι εντελώς εσωστρεφής και δεν επιθυμεί να έρθει σε επαφή ούτε με τον επάνω ούτε με τον γήινο κόσμο, αλλά δεν είναι αναγκαστικά αδύναμος. Η επιθυμία του για απομόνωση μπορεί να είναι πολύ ισχυρή. Η ιδιότητα της μελαγχολίας διαποτίζει όλο του το είναι. Ενδεχομένως, να χαιρείται τη μοναξιά του (βλ. Σχέδιο 3).

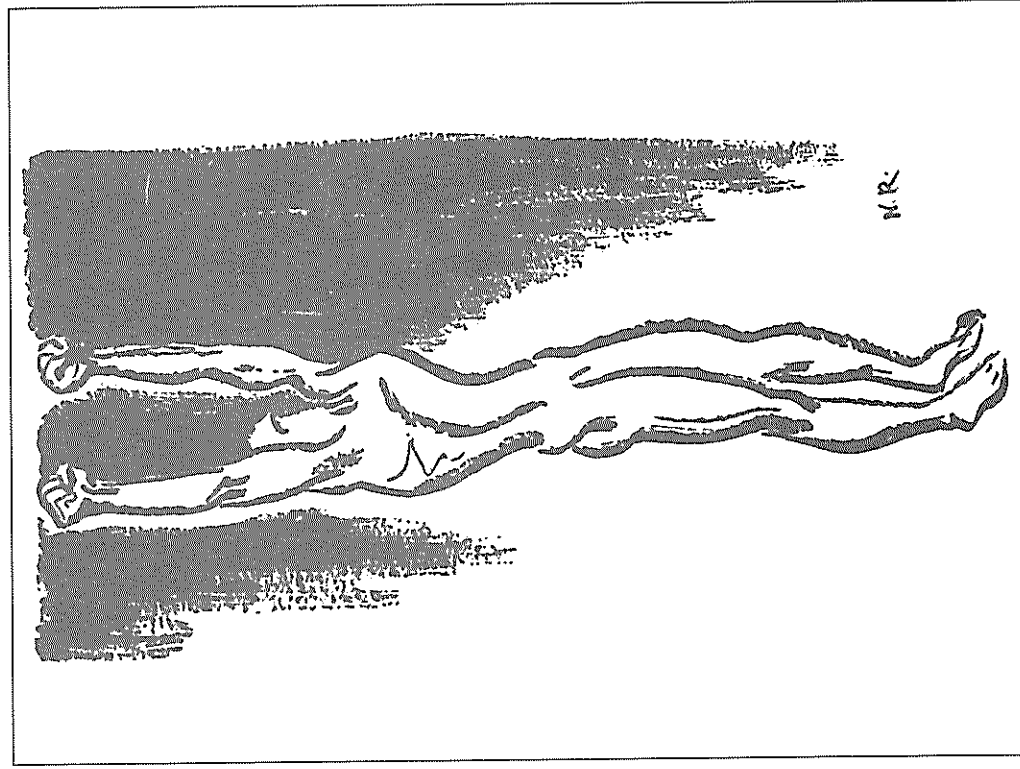
Για το επόμενο παράδειγμα, φανταστείτε ένα χαρακτήρα εντελώς αφοσιωμένο στον γήινο τρόπο ζωής. Η δυνατή και εγωιστική θέλησή του έλκεται συνεχώς προς τα κάτω. Όλες οι παθιασμένες ευχές και οι πόθοι του σηματοδοτούνται από κατώτερες και ταπεινές ιδιότητες. Δεν αισθάνεται συμπάθεια για κανέναν και για τίποτε. Δυσπιστία, καχυποψία και κατηγορίες γεμί-



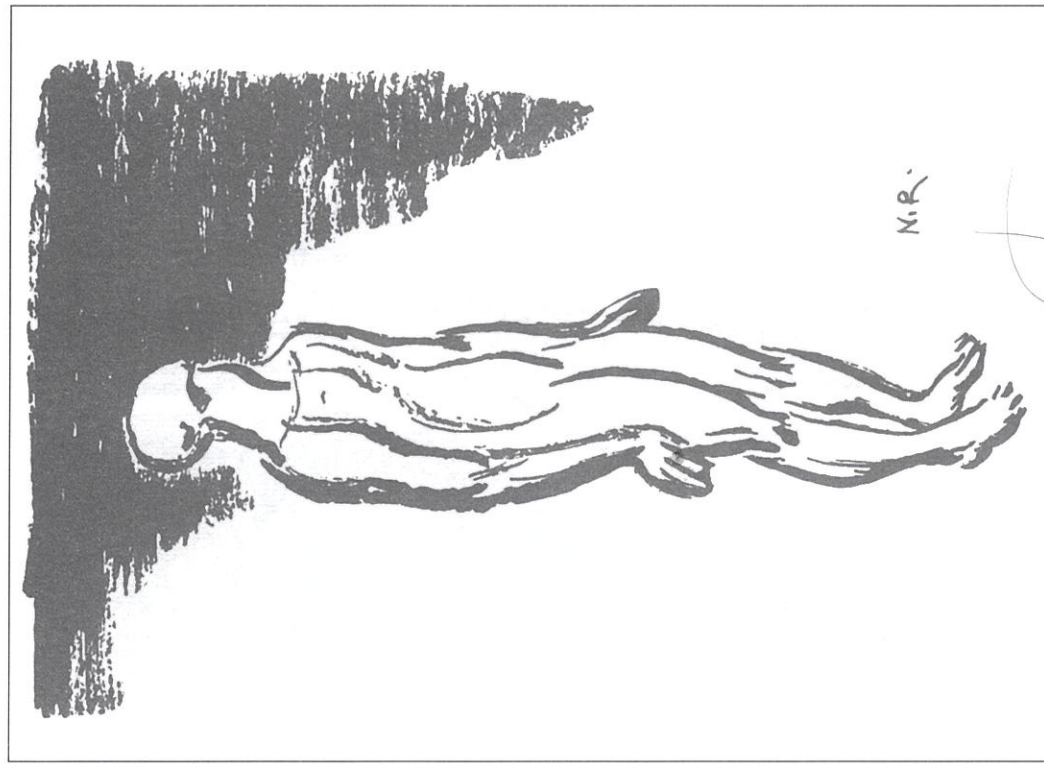
Σχέδιο 2



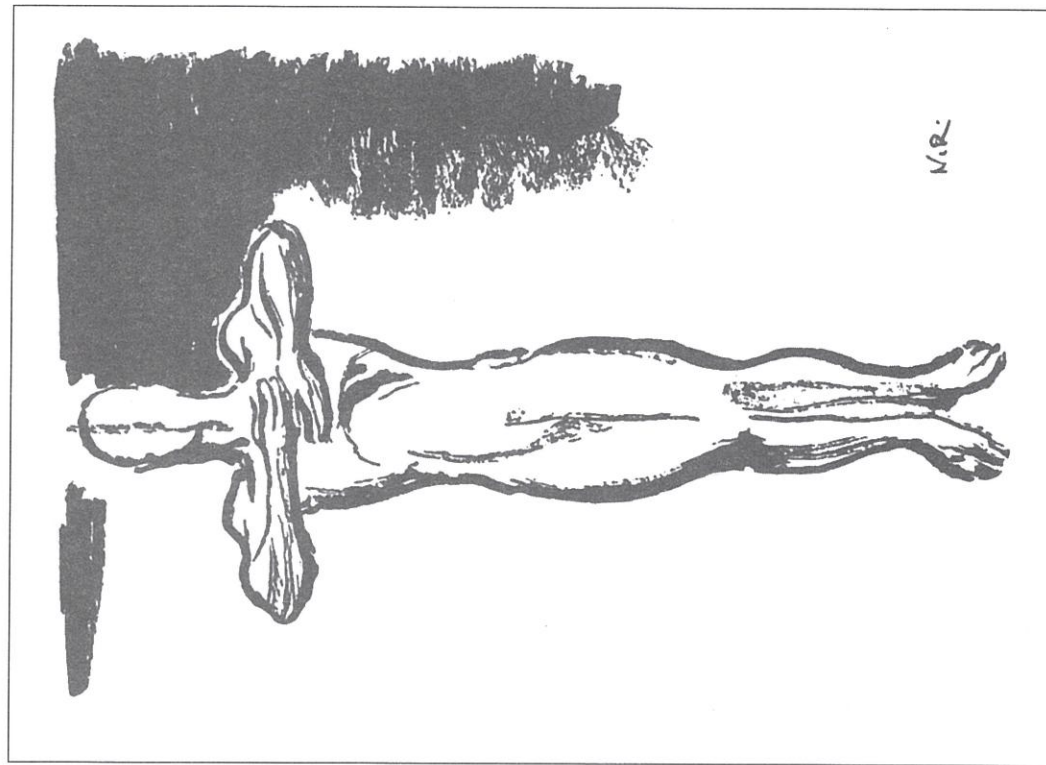
Σχέδιο 4



Σχέδιο 5



Σχέδιο 6



Σχέδιο 7

Ας τις ονομάσουμε *Ψυχικές Χειρονομίες* (που αποδώ και στο εξής θα σημειώνουμε ως ΨΧ), γιατί στόχος τους είναι να επηρεάσουν, να διεγείρουν, να διαμορφώσουν και να συντονίσουν την εσωτερική σας ζωή με τους καλλιτεχνικούς σας σκοπούς και στόχους.

Ας έρθουμε τώρα στο ζήτημα της εφαρμογής της ΨΧ στην επαγγελματική μας εργασία.

Μπροστά σας βρίσκεται το κείμενο ενός θεατρικού έργου από το οποίο προέρχεται ο ρόλος σας. Μέχρι αυτή τη στιγμή, είναι ένα άψυχο λογοτεχνικό έργο. Είναι δικό σας καθήκον, αλλά και των συναδέλφων σας, να το μεταμορφώσετε πάνω στη σκηνή σε ένα ζωντανό, θεατρικό έργο τέχνης. Τι πρέπει να κάνετε για να εκπληρώσετε αυτό το καθήκον;

Για αρχή, θα πρέπει να επχειρήσετε μια πρώτη προσπάθεια να αναγνωρίσετε το χαρακτήρα σας, να διεισδύσετε μέσα του, έτσι ώστε να γνωρίζετε ποιον θα υποδυθείτε στη σκηνή. Μπορείτε να το κάνετε αυτό είτε χρησιμοποιώντας τις αναλυτικές ικανότητες του μυαλού σας είτε εφαρμόζοντας την ΨΧ. Στην πρώτη περίπτωση, επλέγετε έναν μακρύ και επίπονο δρόμο, γιατί το αναλυτικό μυαλό, σε γενικές γραμμές, δεν είναι αρκετά επινोητικό, είναι πολύ ψυχρό και αφηρημένο, για να μπορέσει να φέρει σε πέρας μια καλλιτεχνική δουλειά. Εύκολα μπορεί να αποδυναμωθεί και να αναστείλει την ικανότητά σας να υποδυθείτε το ρόλο σας. Ίσως έχετε παρατηρήσει ότι, όσο περισσότερα «γνωρίζετε» το μυαλό σας για το χαρακτήρα που θα παίξετε, τόσο λιγότερο μπορείτε να τον υποδυθείτε. Είναι νόμος της ψυχολογίας. Μπορεί να γνωρίζετε πολύ καλά ποια είναι τα αισθήματα και οι επιθυμίες του ρόλου σας, αλλά η γνώ-

ση αυτή από μόνη της δεν θα σας δώσει, καθώς παίζετε επί σκηνής, τη δυνατότητα να πραγματοποιήσετε τις επιθυμίες του με αληθοφάνεια ή να αποκτήσετε πραγματικά την εμπειρία των αισθημάτων του. Είναι σαν να γνωρίζετε τα πάντα για μια επισημη ή μια τέχνη και να αγνοείτε το γεγονός ότι η αντίληψή σας αυτή καθαυτή απέχει πολύ από το να σας κάνει εισημίες ή καλλιτέχνες. Βέβαια, το μυαλό μπορεί να αποδειχθεί πολύ χρήσιμο για να κάνει αξιολόγηση, διόρθωση, επαλήθευση, προσθέσεις και προτάσεις, αλλά δεν θα πρέπει να τα κάνει όλα αυτά πριν από τη δημιουργική σας φαντασία, η οποία θα πρέπει να έχει επιβληθεί και να έχει εκφραστεί απόλυτα. Αυτό με κανέναν τρόπο δεν σημαίνει ότι η λογική και το μυαλό θα πρέπει να αποκλείστούν από την προετοιμασία του ρόλου σας ή συμβουλή μου απλώς είναι να μην καταφύγετε σε αυτά, να μην βασιστείτε πάνω τους τις ελπίδες σας. Στην αρχική φάση, θα πρέπει αυτά να μείνουν στο περιθώριο, έτσι ώστε να μην εμποδίσουν και υπονομεύσουν τις δημιουργικές σας προσπάθειες.

Όμως, αν επλέξετε έναν άλλο, πιο δημιουργικό τρόπο, αν εφαρμόσετε την ΨΧ για να μελετήσετε το χαρακτήρα σας, επκαλείστε αμέσως τις δημιουργικές σας δυνάμεις και δεν γίνεστε ένας «διανοουμενίστικος» και επαναλαμβανόμενος ρητορικός.

Πολλοί ηθοποιοί ρώτησαν: «Πώς μπορώ να βρω την ΨΧ χωρίς να γνωρίζω πρώτα το χαρακτήρα με τον οποίο σχετίζεται αυτή, αν δεν είναι θεμιτή η χρήση του μυαλού?».

Από τα αποτελέσματα των προηγούμενων ασκήσεων, θα πρέπει, βέβαια, να παραδεχθείτε ότι η υγιής διαίσθησή σας, η δημιουργική σας φαντασία και το καλλιτεχνικό σας όραμα πάντα σας δίνουν τουλάχιστον κάποια ιδέα για το ποιος είναι ο χαρακτήρας, ακόμα και στην πρώτη γνωριμία μαζί του. Ίσως να

είναι μόνο μια υπόθεση, αλλά μπορείτε να βασιστείτε πάνω της και να τη χρησιμοποιήσετε ως αφετηρία για την πρώτη σας προσπάθεια να δημιουργήσετε την ΨΧ. Αναρωτηθείτε ποια μπορεί να είναι η *κυρίαρχη* επιθυμία του χαρακτήρα και, όταν δώσετε απάντηση, ακόμα κι αν πρόκειται για ένα μικρό στοιχείο μόνο, αρχίστε να δημιουργείτε την ΨΧ βήμα βήμα, χρησιμοποιώντας στην αρχή μόνο τον *αγκώνα* και το *χέρι* σας. Μπορεί να τα κινήσετε προς τα εμπρός επιθετικά, σφίγγοντας τη γροθιά σας, αν η επιθυμία σας θυμίζει κάτι που τείνει να αγγίξει ή αγγίζει (απληστία, φιλαργυρία, πλεονεξία, τοιγκουνιά) ή μπορείτε να τα τεντώσετε μπροστά προσεχτικά και αργά, με επιφύλαξη και σύννεση, αν ο χαρακτήρας επιθυμεί να προχωρήσει ψηλαφητά, και ψάχνοντας με έναν στοχαστικό και διστακτικό τρόπο ή μπορεί να σηκώσετε και τα δύο χέρια σας ψηλά, με ελαφρύ και άνετο τρόπο, με τις παλάμες ανοιχτές, αν η διαίθεσή σας σας λέει ότι ο χαρακτήρας θέλει να πάρει, να ικετεύσει, να ζητήσει με δέος ή ίσως θα θελήσετε να βάλετε τα χέρια σας κάτω, απότομα, με τις παλάμες στραμμένες προς τη γη, με αρπακτικά και λυγιμένα δάκτυλα, αν ο χαρακτήρας νιώθει έντονη την επιθυμία να υπερισχύει και να κυριαρχεί. Έχοντας αρχίσει έτσι, δεν θα το βρίσκετε πλέον δύσκολο (στην πραγματικότητα θα συμβεί μόνο του) να επεκτείνετε και να προσαρμόσετε τη συγκεκριμένη κίνηση στους ώμους, στο λαιμό, στη θέση του κεφαλιού και του σώματός σας, τις γάμπες και τα πόδια, μέχρις ότου η κίνηση αυτή διαπεράσει *ολόκληρο* το σώμα σας. Δουλεύοντας έτσι, γρήγορα θα ανακαλύψετε ότι η πρώτη σας υπόθεση για την κυρίαρχη επιθυμία του χαρακτήρα ήταν σωστή. Η ίδια η ΨΧ θα σας οδηγήσει σε αυτή την ανακάλυψη, χωρίς να χρησιμοποιήσετε ιδιαίτερα το ορθολογιστικό σας μυαλό. Σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να

αισθανθείτε την ανάγκη να κάνετε την ΨΧ, αρχίζοντας από μια μη ουδέτερη στάση αλλά από μια στάση που σας προτείνει ο χαρακτήρας. Παρατηρήστε την ΨΧ (βλ. Σχέδιο 2), που εκφράζει μια εντελώς ανοιχτή διάθεση και ένα είδος έντασης στο χώρο. Ο χαρακτήρας σας μπορεί να ενδοσκοπεί και να είναι εσωστρεφής, ενώ η κυρίαρχη επιθυμία του θα μπορούσε να οριστεί ως μια ανάγκη να είναι ανοιχτός και δεκτικός στις επιρροές που προέρχονται από πάνω. Στην περίπτωση αυτή, μπορεί να αρχίσετε από μια λίγο ως πολύ κλειστή παρά από μια ουδέτερη στάση. Στην επλογία της αρχικής στάσης, είστε, βέβαια, τόσο ελεύθεροι όσο και στη δημιουργία οποιασδήποτε ΨΧ.

Συνεχίστε τώρα να αναπτύσσετε την ΨΧ, διορθώνοντας και βελτιώνοντας την, προσθέτοντας σε αυτήν τις ιδιότητες που εντοπίζετε στο χαρακτήρα, οδηγώντας τη σιγά σιγά σε μια κατάσταση τελειότητας. Έπειτα από κάποιες εμπειρίες, θα αποκτήσετε την ικανότητα να βρίσκετε τη σωστή ΨΧ σχεδόν αμέσως και το μόνο που θα πρέπει να κάνετε είναι να τη βελτιώνετε ανάλογα με το γούστο σας ή το γούστο του σκηνοθέτη σας, καθώς θα στοχεύετε στην τελική της εκδοχή.

Χρησιμοποιώντας την ΨΧ ως μέσο διερεύνησης του χαρακτήρα, στην πραγματικότητα κάνετε κάτι περισσότερο: προετοιμάζετε τον εαυτό σας να τον υποδυθεί. Δουλεύοντας, βελτιώνοντας, τελειοποιώντας και εξασκώντας την ΨΧ όλο και περισσότερο, συγχρόνως γίνεστε ο ίδιος ο χαρακτήρας που υποδύεστε. Η θέληση και τα συναισθήματά σας υποκινούνται και ξυπνούν μέσα σας. Όσο περισσότερο προχωράτε στην εργασία αυτή, τόσο περισσότερο η ΨΧ σας αποκαλύπτει ολόκληρο το χαρακτήρα σε *συμπυκνωμένη* μορφή, κάνοντάς σας τον απόλυτα κυρίαρχο της *αναλλοίωτης φυσικής* του (βλ. Κεφάλαιο 1).

Το να οικειοποιηθείτε μια ΨΧ σημαίνει, συνεπώς, ότι προετοιμάζετε ολόκληρο το ρόλο στην *ουσία* του· ύστερα από αυτό, θα είναι εύκολη υπόθεση να δουλέψετε όλες τις λεπτομέρειες στις πρόβες σας επί σκηνής. Δεν θα χρειαστεί να περιπλανηθείτε και να ψάξετε άσκοπα, όπως συμβαίνει συχνά όταν αρχίζετε να αποδίδετε σάρκα, αίμα και νεύρα σε ένα ρόλο, χωρίς πρώτα να έχετε εντοπίσει τη σπονδυλική στήλη. Η ΨΧ σας δίνει ακριβώς αυτή τη σπονδυλική στήλη. Είναι ο συντομότερος, ευκολότερος και ο πλέον καλλιτεχνικός τρόπος να μεταμορφώσετε μια λογοτεχνική δημιουργία σε ένα θεατρικό έργο τέχνης.

Μέχρι τώρα έχω μιλήσει για την ΨΧ θεωρώντας δυνατό να εφαρμοστεί σε *ολόκληρο* το χαρακτήρα. Αλλά μπορείτε, επίσης, να τη χρησιμοποιήσετε για οποιοδήποτε τμήμα του ρόλου, για ξεχωριστές σκηνές ή μονολόγους, αν θέλετε, ή ακόμα και για μεμονωμένες φράσεις. Ο τρόπος για να τη βρείτε και να την εφαρμόσετε στα μικρότερα αυτά τμήματα είναι ο ίδιος, όπως ακριβώς και για το χαρακτήρα συνολικά.

Αν έχετε αμφιβολίες για το πώς θα συμφιλιώσετε τη γενική, συνολική ΨΧ για ολόκληρο το χαρακτήρα με την ειδική, μικρότερη ΨΧ για τις ξεχωριστές σκηνές, η ακόλουθη εικόνα θα σας βοηθήσει να ξεκαθαρίσετε το σημείο αυτό.

Φανταστείτε τρεις διαφορετικούς χαρακτήρες – τον Άρλετ, τον Φάλαταφ και τον Μαλβόλιο. Καθένας από τους χαρακτήρες αυτούς μπορεί να θυμώσει, να πέσει σε περιουλλογία ή να αρχίσει να γελά. Όμως δεν θα κάνουν τίποτε από αυτά με τον ίδιο τρόπο, γιατί είναι *διαφορετικοί χαρακτήρες*. Η διαφορά τους θα επηρεάσει το θυμό, την περιουλλογία, το γέλιο τους. Το ίδιο ισχύει και για τις διαφορετικές ΨΧ. Με το να είναι η *ουσία*

ολόκληρου του χαρακτήρα, η γενική ΨΧ θα επηρεάσει ανάλογα με αυτήν όλες τις μικρότερες, ειδικές ΨΧ. Η καλά αναπτυγμένη ευαισθησία σας ως προς την ΨΧ (βλ. την επόμενη άσκηση) θα σας δείξει διαισθητικά ποιες αποχρώσεις σε όλες τις επιμέρους ΨΧ πρέπει να δουλετούν για να εναρμονιστούν με τη γενική ΨΧ. Όσο περισσότερο ασκείστε στις ΨΧ, τόσο πιο πολύ αντιλαμβάνεστε πόσο ευέλικτες είναι και πόσο άπειρες δυνατότητες σας προσφέρουν, για να τις αποδώσετε όπως ακριβώς σας αρέσει. Αυτό που ίσως μοιάζει με άλυτο πρόβλημα για το ψυχρό, υπολογιστικό μυαλό λύνεται πολύ απλά με τη δημιουργική διαίσθηση και τη φαντασία, από τις οποίες πηγάζει η ΨΧ.

Από την άλλη πλευρά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις επιμέρους ΨΧ τόσο μόνο όσο σας χρειάζεται για να μελετήσετε τη σκηνή σας, την ομιλία σας κ.λπ. και έπειτα να τις αφήσετε στην άκρη. Οστόσο, η γενική ΨΧ του χαρακτήρα θα παραμείνει *πάντα* μαζί σας.

Ένα άλλο ερώτημα που μπορεί να ανακύψει στο μυαλό σας είναι: «Ποιος με διαβεβαιώνει ότι έχω βρει τη σωστή ΨΧ για τον συγκεκριμένο χαρακτήρα;». Η απάντηση είναι: *Κανείς άλλος, παρά μόνο ο εαυτός σας*. Είναι η δική σας ελεύθερη δημιουργία, μέσω της οποίας εκφράζεται η ατομικότητά σας. *Είναι σωστή, αν ικανοποιεί εσάς ως καλλιτέχνη*. Παρ' όλα αυτά, ο σκηνοθέτης έχει το δικαίωμα να σας προτείνει κάποιες αλλαγές στην ΨΧ που έχετε βρει.

Η μόνη ερώτηση που επιτρέπεται να θέσετε στον εαυτό σας σχετικά με την ΨΧ είναι κατά πόσο την εκτελείτε ουστά· δηλαδή, αν ακολουθείτε όλους τους αναγκαίους όρους για μια τέτοια χειρνομία. Ας ερευνήσουμε τους όρους αυτούς.

Υπάρχουν δύο είδη χειρονομιών: το ένα είδος το χρησιμοποιούμε με τόσο όταν παίζουμε επί σκηνής όσο και στην καθημερινή μας ζωή – πρόκειται για τη φυσική και συνηθισμένη χειρονομία. Το άλλο είδος είναι αυτό που θα μπορούσαμε να ονομάσουμε *αρχετυπική χειρονομία*, δηλαδή χειρονομία που χρησιμεύει ως πρωτότυπο μοντέλο για όλες τις πιθανές χειρονομίες που είναι παρόμοιες. Η ΨΧ ανήκει στο δεύτερο είδος. Οι καθημερινές χειρονομίες δεν είναι ικανές να ερεθίσουν τη θέλησή μας, γιατί είναι πολύ περιορισμένες, πολύ αδύναμες και ειδικευμένες. Δεν καταλαμβάνουν ολόκληρο το σώμα μας, την ψυχοσύνθεση και την ψυχή μας, ενώ η ΨΧ, ως αρχέτυπο, τα κατέχει *απόλυτα*. (Έχετε προετοιμαστεί για να κάνετε αρχέτυπες κινήσεις μέσω της Άσκησης 1 –βλ. Κεφάλαιο 1–, όταν μάθατε να κάνετε πλατιές, φαρδιές κινήσεις χρησιμοποιώντας όσο το δυνατό μεγαλύτερο χώρο γύρω σας.)

Η ΨΧ πρέπει να είναι δυνατή, έτσι ώστε να μπορεί να παρακινήσει και να αυξάνει τη δύναμη της θέλησής σας, αλλά δεν θα πρέπει ποτέ να παράγεται με άσκοπη μυϊκή ένταση (που αποδυναμώνει την κίνηση αντί να αυξάνει τη δύναμή της). Βέβαια, αν η ΨΧ σας είναι βίαιη, όπως αυτή που επιλέξαμε στο πρώτο παράδειγμα (βλ. Σχέδιο 1), τότε δεν θα αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε τη μυϊκή σας δύναμη: αλλά, ακόμα και σε αυτή την περίπτωση, η πραγματική δύναμη της κίνησης είναι περισσότερη ψυχική παρά σωματική. Σκεφτείτε μια μητέρα που σφίγγει το παιδί της στην αγκαλιά της με τη μεγάλη δύναμη της μητρικής αγάπης αλλά με μυσ σχεδόν απόλυτα χαλαρούς. Αν έχετε εξασκηθεί σωστά και σε ικανοποιητικό βαθμό στις διαπλαστικές κινήσεις, στις κινήσεις που δίνετε την εντύπωση ότι αιωρεί-

στε, πετάτε, ακτινοβολείτε (βλ. Κεφάλαιο 1), θα γνωρίζετε ότι η αληθινή δύναμη δεν έχει πράγματι καμία σχέση με την ένταση των μυών.

Στα δύο παραδείγματα (5 και 6), υποθέσαμε ότι ο χαρακτήρας είναι μάλλον αδύναμος. Γι' αυτόν το λόγο, και το ερώτημα που μπορεί να ανακύψει είναι: Μήπως δημιουργώντας έναν αδύναμο χαρακτήρα η ίδια η κίνηση χάσει τη δύναμή της. Η απάντηση είναι απόλυτα αρνητική. Η ΨΧ πρέπει πάντα να μένει δυνατή και η αδυναμία πρέπει να θεωρηθεί μόνο ως μια από τις ιδιότητές της. Έτσι, η ψυχική δύναμη της ΨΧ σας δεν θα επηρεαστεί από το αν την κάνετε απαλά, στοργικά, θερμά, με αγάπη ή ακόμα και με ιδιότητες όπως είναι η τεμπελιά ή η κούραση, συνδυσμένες με την αδυναμία. Εκτός αυτού, ο ηθοποιός είναι εκείνος που κάνει τη δυνατή ΨΧ και όχι ο χαρακτήρας: ο χαρακτήρας είναι τεμπέλης και κουρασμένος και όχι ο ηθοποιός.

Επιπλέον, η ΨΧ θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν *απλούστερη*, γιατί σκοπός της είναι να συνοψίσει την πολύπλοκη ψυχολογία του χαρακτήρα σε μια εύκολα ελεγχόμενη μορφή, να τη συμπεκνώσει στην ουσία της. Μια πολύπλοκη ΨΧ δεν θα το πετύχαινε εύκολα αυτό. Μια αληθινή ΨΧ μοιάζει με την πλατιά κίνηση του κάρβουνου πάνω στο τελάρο, πριν ο ζωγράφος προχωρήσει στις λεπτομέρειες. Πρόκειται, όπως έχουμε ήδη πει, για μια σκαλωσιά πάνω στην οποία θα χτιστεί όλη η πολύπλοκη αρχιτεκτονική κατασκευή του χαρακτήρα.

Η ΨΧ πρέπει, επίσης, να έχει καθαρή και καθορισμένη *μορφή*. Κάθε ασάφεια που υπάρχει μέσα της πρέπει να σας αποδεικνύει ότι ακόμη δεν είναι η ουσία, η καρδιά, της ψυχολογίας του

χαρακτήρα πάνω στον οποίο δουλεύετε. (Η αίσθηση της μορφής, όπως ίσως θυμάστε, ήταν σαφής στην άσκηση για τις διαπλαστικές κινήσεις, τις κινήσεις που δίνουν την αίσθηση ότι αιωρείστε και όλες τις υπόλοιπες. Βλ. Κεφάλαιο 1.)

Πολλά, επίσης, εξαρτώνται από το *ρυθμό* με τον οποίο κάνετε την ΨΧ, από τη στιγμή που την έχετε βρει. Καθένας μας περνά μέσα από τη ζωή με διαφορετικό ρυθμό. Κάτι τέτοιο εξαρτάται κυρίως από το ταμπεραμέντο και το πεπρωμένο του. Το ίδιο πρέπει να επωθεί και για τους χαρακτήρες των θεατρικών έργων. Ο γενικός ρυθμός μέσα στον οποίο κινείται ο χαρακτήρας εξαρτάται κυρίως από την *ερμηνεία* που εσείς θα του δώσετε. Συγκρίνετε τα Σχέδια 2 και 3. Αναγνωρίζετε και αισθάνεστε πόσο ταχύτερος είναι ο ρυθμός της ζωής του πρώτου;

Την ίδια ΨΧ, αν την κάνουμε με διαφορετικό ρυθμό, ίσως αλλάζουμε όλες τις ιδιότητές της, τη δύναμη της θέλησής της και την ικανότητα να πάρει διαφορετικές εκφάνσεις. Πάρτε οποιαδήποτε από τις ΨΧ που δώσαμε ως παράδειγμα και προσπαθήστε να την κάνετε πρώτα με αργό και ύστερα με γρήγορο ρυθμό.

Μελετήστε την κίνηση του πρώτου σχεδίου για παράδειγμα, αν μειώσουμε το ρυθμό της, παίρνει στη φαντασία μας έναν αυταρχικό χαρακτήρα, μάλλον στοχαστικό, έξυπνο, ικανό στον προγραμματισμό και τις συνωμοσίες και κατά κάποιον τρόπο υπομονετικό και αυτοελεγχόμενο· αν γίνει γρήγορα, σαν αστραπή, καταντά ένας σκληρός και εγκληματικός χαρακτήρας, με απεριόριστη θέληση, ανίκανος για οποιαδήποτε λογική συμπεριφορά.

Πολλές μεταμορφώσεις από αυτές που συμβαίνουν στους χαρακτήρες κατά τη διάρκεια του έργου μπορούν να αποδο-

θούν με μια απλή αλλαγή ρυθμού στην ΨΧ που έχετε βρει για το ρόλο. (Το ζήτημα του σκηνηκού ρυθμού θα εξεταστεί στη συνέχεια με περισσότερες λεπτομέρειες.)

Αφού κατορθώσετε να φτάσετε στο φυσικό όριο της ΨΧ, όταν το σώμα σας δεν μπορεί πλέον να την επεκτείνει περισσότερο, πρέπει να προσπαθήσετε για λίγο ακόμα (δέκα ή δεκαπέντε δευτερόλεπτα), ξεπερνώντας τα όρια του σώματός σας μέσω της ακτινοβολίας της δύναμης και των ιδιοτήτων του προς την κατεύθυνση που σας υποδεικνύει η ΨΧ. Η ακτινοβολία αυτή σιγά σιγά θα δυναμώνει την αληθινή ψυχολογική δύναμη της χειρνομίας, κάνοντάς την ικανή να επηρεάσει περισσότερο την εσωτερική σας ζωή.

Όλα τα παραπάνω είναι οι όροι που πρέπει να τηρηθούν, προκειμένου να καταφέρετε να δημιουργήσετε μια σωστή ΨΧ.

Τώρα, στόχος σας θα είναι να αναπτύξετε μια λεπτή *ευαισθησία* απέναντι στη χειρνομία που κάνετε.

ΑΣΚΗΣΗ 16η

Πάρτε ως παράδειγμα την ΨΧ που δείχνει ότι κλείνεστε ήρεμα στον εαυτό σας (βλ. Σχέδιο 7). Βρείτε μια φράση που αντιστοιχεί σε αυτήν, όπως: «Θέλω να μείνω μόνος». Κάνετε ταυτόχρονα πρόβα στην κίνηση και την ομιλία, έτσι ώστε οι ιδιότητες της συγκαταμένης θέλησης και της ηρεμίας να διαποτίσουν την ψυχή και τη φωνή σας. Έπειτα, αρχίστε να κάνετε *ελαφριές* αλλαγές στην ΨΧ. Αν, για παράδειγμα, η θέση του κεφαλιού σας ήταν όρθια, σκύψτε ελαφρά προς τα κάτω και στρέψτε το

βλέμμα σας στην ίδια κατεύθυνση. Ποιες αλλαγές επέφερε στην ψυχολογία σας; Αισθανθήκατε ότι στην ιδιότητα της ηρεμίας προστέθηκε μια ελαφριά απόχρωση *επιμονής, πείσματος*;

Κάνετε αυτές τις διαφοροποιημένες ΨΧ αρκετές φορές, έως ότου μπορέσετε να πείτε τη φράση σας σε απόλυτη αρμονία με την αλλαγή που έχει προκύψει.

Επιχειρήστε μια νέα διαφοροποίηση. Αυτή τη φορά, λυγίστε ελαφρά το δεξί σας γόνατο, μετατοπίζοντας το βάρος του σώματός σας στο αριστερό σας πόδι. Η ΨΧ μπορεί τώρα να έχει αποκτήσει μια απόχρωση *υποταγής*. Σηκώστε τα χέρια προς το σαγόνι σας και η ιδιότητα της υποταγής θα αποκτήσει μεγαλύτερη δύναμη, ενώ δύο νέες ελαφρές αποχρώσεις του αναπόφευκτου και της μοναξιάς θα εισαχθούν στην ΨΧ. Ρίξτε πίσω το κεφάλι σας και κλείστε τα μάτια: Είναι δυνατό να εμφανιστούν οι ιδιότητες του *πόνου* και της *παράκλησης*. Γυρίστε προς τα έξω τις παλάμες σας: *αυτοάμυνα*. Κλίνετε το κεφάλι σας σε μια κατεύθυνση: *αυτολύσηση*. Λυγίστε τα τρία μεσαία δάχτυλα των χεριών: μια ελαφρά υποψία *κωμικής διάθεσης* ενδέχεται να προκύψει. Σε κάθε διαφοροποίηση να λέτε την ίδια φράση, έτσι ώστε αυτή να εναρμονίζεται με τη χειρονομία.

Να θυμάστε ότι αυτά είναι λίγα μόνο παραδείγματα από τις πιθανές εμπειρίες που μπορεί να ανακαλέσει στο μυαλό σας η ΨΧ: το εύρος τους είναι απεριόριστο. Να είστε πάντα ελεύθεροι στην ερμηνεία όλων των χειρονομιών και των διαφοροποιήσεών τους. Όσο πιο ανεπαίσθητη είναι η αλλαγή στη χειρονομία σας, τόσο μεγαλύτερη ευαισθησία θα καλλιεργηθεί μέσα σας.

Συνεχίστε την άσκηση αυτή έως ότου ολόκληρο το σώμα σας –η θέση του κεφαλιού, των ώμων, του λαιμού σας, οι κινήσεις των μπράτσων και των χεριών σας, τα δάχτυλα, οι αγκώ-

νες, ο κορμός, οι μηροί και τα πόδια σας, η κατεύθυνση του βλέμματός σας– αφυπνίσει μέσα σας αντίστοιχες ψυχολογικά αντιδράσεις.

Πάρτε οποιαδήποτε ΨΧ, εκτελέστε τη για λίγο με αργό ρυθμό και έπειτα αυξήστε τον σταδιακά έως ότου φτάσετε σε όσο το δυνατόν πιο γρήγορο ρυθμό. Προσπαθήστε να νιώσετε κάθε ψυχολογική αντίδραση που ο κάθε ρυθμός ξυπνά μέσα σας (μπορείτε αρχικά να χρησιμοποιήσετε τα παραπάνω παραδείγματα). Για κάθε επιτάχυνση του ρυθμού, βρείτε μια *νέα, κατάλληλη φράση* και πείτε την ενώ κάνετε τη χειρονομία.

Η άσκηση αυτή που σχετίζεται με την ευαισθησία θα αυξήσει σημαντικά την αίσθηση της αρμονίας μεταξύ του σώματος, της ψυχής και της έκφρασής σας. Όταν την αναπτύξετε σε ικανοποιητικό βαθμό, θα πρέπει να μπορείτε να πείτε: «Αισθάνομαι το σώμα και το λόγο μου ως άμεση συνέχεια της ψυχοσυνθέσής μου. Τα νιώθω ως τα ορατά και αισθητά μέρη της ψυχής μου».

Σύντομα, θα παρατηρήσετε ότι, καθώς παίζετε, εκτελώντας τη δράση, απαγγέλλοντας το κείμενο, κάνοντας απλές και φυσικές κινήσεις, η ΨΧ είναι *πάντα παρούσα* στο πίσω μέρος του μυαλού σας. Σας βοηθά και σας οδηγεί σαν ένας αόρατος σκηνοθέτης, φίλος και καθοδηγητής, που ποτέ δεν αποτυγχάνει στο να σας εμπνεύσει, όταν χρειάζεστε περισσότερο την έμπνευση. Συντηρεί τη δημιουργική σας έφεση για λογαριασμό σας σε μια συμπτυκνόμενη και αποκρυσταλλωμένη μορφή.

Θα παρατηρήσετε, επίσης, ότι η δυνατή και πολύχρωμη εσωτερική ζωή που αφυπνίσατε μέσα σας μέσω της ΨΧ σας προσφέρει μεγαλύτερη εκφραστικότητα, όσο απλή και συγκαταληπτή κι αν είναι η ερμηνεία σας. (Θεωρώ ότι είναι περιττό να αναφέρουμε ότι η ίδια η ΨΧ δεν πρέπει ποτέ να γίνεται αντιλη-

πή από το κοινό, όπως ένας αρχιτέκτονας δεν δείχνει ποτέ δημόσια τη σκαλωσιά του κτιρίου του αντί για το ολοκληρωμένο αριστούργημά του. Η ΨΧ είναι η σκαλωσιά του ρόλου σας και πρέπει να παραμείνει το τεχνικό σας «μυστικό».)

Αν ασκείστε σε ομάδα, κάντε μικρούς αυτοσχεδιασμούς, χρησιμοποιώντας διαφορετικές ΨΧ για καθέναν από τους συμμετέχοντες.

Εκτός από την άσκηση που ξεκίνησε από το Σχέδιο 7, σας προτείνουμε και την ακόλουθη:

Επιλέξτε μια μικρή φράση και πείτε την, παίρνοντας διάφορες φυσικές θέσεις ή κάνοντας διαφορετικές καθημερινές κινήσεις (όχι ΨΧ). Μπορεί να καθίσετε, να ξαπλώσετε, να σταθείτε όρθιος, να περπατάτε μέσα στο δωμάτιο, να στηρίζετε στον τοίχο, να κοιτάτε από το παράθυρο, να ανοίγετε ή να κλείνετε μια πόρτα, να μπαίνετε ή να βγαίνετε από το δωμάτιο, να παίρνετε, να αφήνετε ή να πετάτε κάτω κάποιο αντικείμενο κ.ά. Κάθε κίνηση ή θέση του σώματος, προκαλώντας μια ορισμένη ψυχική κατάσταση, θα σας κατευθύνει για το *πώς* να πείτε τη φράση σας, με πόση ένταση, με ποιες ιδιότητες και με ποιο ρυθμό. Αλλάξτε τις θέσεις ή τις κινήσεις σας, λέγοντας πάντα την ίδια φράση. Έτσι, θα ενισχυθεί μέσα σας η αίσθηση της αρμονίας μεταξύ του σώματος, της ψυχής και της έκφρασής σας.

Τώρα, έχοντας πλέον αναπτύξει την ευαισθησία σας, προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια σειρά ΨΧ για διαφορετικούς χαρακτήρες, τηρώντας όλους τους όρους που περιγράψαμε νωρίτερα – αρχέτυπο, δύναμη, απλότητα κ.λπ. Στην αρχή, επιλέξτε χαρακτήρες μέσα από θεατρικά και λογοτεχνικά έργα ή από την

ιστορία. Έπειτα, βρείτε τις ΨΧ για ανθρώπους που ζουν κοντά σας και τους γνωρίζετε καλά. Κατόπιν, για ανθρώπους που συναντήσατε τυχαία στο δρόμο για λίγο. Τέλος, δημιουργήστε φανταστικούς χαρακτήρες και βρείτε τις δικές τους ΨΧ.

Ως δεύτερη φάση της άσκησης αυτής, επιλέξτε ένα χαρακτήρα από ένα θεατρικό έργο το οποίο δεν έχετε παρακολουθήσει ούτε έχετε παίξει. Βρείτε μια ΨΧ γι' αυτό και αναπτύξτε την. Αφομοιώστε την απόλυτα και, στη συνέχεια, προσπαθήστε να κάνετε πρόβα μια πολύ σύντομη σκηνή του έργου με βάση την ΨΧ. (Αν είναι δυνατόν, κάντε το μαζί με άλλους συναδέλφους σας.)

Τέλος, πρέπει να αναφερθούν ακόμα λίγα πράγματα για το ρυθμό.

Η συνήθης αντίληψη του ρυθμού επί σκηνής αποτυγχάνει να κάνει διάκριση μεταξύ των *εσωτερικών* και των *εξωτερικών* εκδοχών του. Ο εσωτερικός ρυθμός μπορεί να οριστεί ως η γρήγορη ή αργή αλλαγή σκέψεων, εικόνων, αισθημάτων, παρορμήσεων κ.λπ. Ο εξωτερικός ρυθμός εκφράζεται από τις γρήγορες ή αργές πράξεις και το λόγο. Πάνω στη σκηνή μπορούν να συνυπάρχουν αντίθετοι εσωτερικοί και εξωτερικοί ρυθμοί. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να περιμένει με ανυπομονησία κάτι ή κάποιον· οι εικόνες στο μυαλό του διαδραματίζονται με μια άλλη γρήγορα, οι σκέψεις και οι επιθυμίες ξεσηκώνονται μέσα στο μυαλό του, κυνηγώντας η μια την άλλη, εμφανίζονται και εξαφανίζονται· η θέλησή του βρίσκεται στο αποκορύφωμά της· και, όμως, ταυτόχρονα ο άνθρωπος αυτός μπορεί να ελέγχει τον εαυτό του, έτσι ώστε η εξωτερική του συμπεριφορά, οι κινήσεις και η ομιλία του να γίνονται ήρεμα και με αργό ρυθμό. Ένας εξωτερικός αργός ρυθμός μπορεί να

συνυπάρχει με έναν γρήγορο εσωτερικό ρυθμό, αλλά και το αντίστροφο. Το αποτέλεσμα δύο αντιθετικών ρυθμών που συνυπάρχουν ταυτόχρονα επί σκηνής προκαλεί πάντα μεγάλη εντύπωση στο κοινό.

Δεν θα πρέπει να συγχέετε τον αργό ρυθμό με *παθητικότητα* ή έλλειψη ενέργειας του ίδιου του ηθοποιού. Οποιαδήποτε αργό ρυθμό κι αν χρησιμοποιήσετε στη σκηνή, εσείς, ως καλλιτέχνης, θα πρέπει πάντα να είστε *ενεργητικός*. Από την άλλη, ο γρήγορος ρυθμός της ερμηνείας σας δεν πρέπει να μετατραπεί σε φανερή *βιασμένη* ή σε μια περιττή ψυχολογική και φυσική ένταση. Ένα ευλύγιστο, καλά ασκημένο και πειθαρχημένο σώμα μαζί με την καλή τεχνική του λόγου θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε το λάθος αυτό ή να το διορθώσετε, ενώ παράλληλα θα σας επιτρέψουν την ταυτόχρονη χρήση αντιθετικών ρυθμών.

ΑΣΚΗΣΗ 17η

Κάντε μια σειρά αυτοσχεδιασμών με αντίθετο *εσωτερικό* και *εξωτερικό* ρυθμό.

Παίρνουμε ως παράδειγμα ένα μεγάλο ξενοδοχείο τη νύχτα. Οι υπάλληλοι που μεταφέρουν τις βαλίτσες, με τις γρήγορες και αποτελεσματικές συνηθισμένες κινήσεις τους, βγάζουν τις βαλίτσες από το ασανσέρ, τις ξεχωρίζουν και τις βάζουν στα αυτοκίνητα που περιμένουν και πρέπει να βιαστούν για να προλάβουν το νυχτερινό τρένο. Ο εξωτερικός ρυθμός των υπαλλήλων είναι γρήγορος, αλλά είναι αδιάφοροι για τη συγκίνηση των ανθρώπων που φεύγουν. Ο εσωτερικός ρυθμός των υπαλλήλων είναι αργός. Αντίθετα, οι πελάτες που

φεύγουν, παρόλο που προσπαθούν να διατηρήσουν μια εξωτερική ηρεμία, μέσα τους νιώθουν ταραγμένοι, επειδή φοβούνται ότι θα χάσουν το τρένο· ο εξωτερικός τους ρυθμός είναι αργός, ενώ ο εσωτερικός γρήγορος.

Για περισσότερη άσκηση σχετικά με τον εσωτερικό και τον εξωτερικό ρυθμό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παραδείγματα που περιέχονται στο Κεφάλαιο 12.

Διαβάστε θεατρικά έργα, με σκοπό να μάθετε να διακρίνετε τους διαφορετικούς ρυθμούς σε διαφορετικούς συνδυασμούς.

Περίληψη της Ψυχικής Χειρονομίας

1. Η ΨΧ παρακινεί τη δύναμη της θέλησής σας, της δίνει συγκεκριμένη κατεύθυνση, διεγείρει τα αισθήματα και μας παρέχει συμπεκνωμένη εκδοχή του χαρακτήρα.
2. Η ΨΧ πρέπει να είναι αρχετυπική, δυνατή, απλή και καλοσχηματισμένη· πρέπει να ακτινοβολεί και να γίνεται με τον σωστό ρυθμό.
3. Καλλιεργήστε την ευαισθησία σας σχετικά με την ΨΧ.
4. Κάνετε τη διάκριση μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού ρυθμού.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΣ

Μεταμόρφωση – αυτή είναι ό,τι επιθυμεί, συνειδητά ή ασυνείδητα η φύση του ηθοποιού.

Ας αναφερθούμε τώρα στο ζήτημα της δημιουργίας ενός *χαρακτήρα*.

Δεν υπάρχουν ρόλοι που θα μπορούσαν να θεωρηθούν, όπως συνήθως λέγεται, «απλοί» ή ρόλοι στους οποίους ο ηθοποιός δείχνει πάντα στο κοινό του τον ίδιο «τύπο» – δηλαδή τον εαυτό του όπως είναι στην ιδιωτική του ζωή. Πολλοί λόγοι συνέβαλαν στο να διαμορφωθεί η ατυχής και λανθασμένη αντίληψη για την «αληθινή δραματική τέχνη», αλλά δεν χρειάζεται στο σημείο αυτό να ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο ζήτημα. Αρκεί να τονίσουμε το πραγματικό γεγονός ότι το θέατρο σε αυτή τη μορφή δεν θα αναπτυχθεί ποτέ, αν επιρρέσουμε στην καταστροφική τάση του «εαυτού» μας, που ήδη είναι βαθιά ριζωμένη, να βρει πρόσφορο έδαφος. Κάθε τέχνη υπηρετεί το σκοπό της ανακάλυψης και αποκάλυψης νέων οριζόντων ζωής και νέων πλευρών των ανθρώπων όντων. Ο ηθοποιός δεν μπορεί να δώσει στο κοινό του νέες αποκαλύψεις, αν διαρκώς παρουσιά-

ζει αποκλειστικά και μόνο τον εαυτό του πάνω στη σκηνή. Πώς θα αξιολογούσατε έναν θεατρικό συγγραφέα που στα έργα του υποχρεωτικά δραματοποιεί τον εαυτό του, δίνοντάς του τον πρώτο ρόλο, ή ένα ζωγράφο που δεν είναι ικανός να δημιουργήσει τίποτε άλλο εκτός από αυτοπροσωπογραφίες;

Όπως ποτέ στη ζωή δεν θα συναντήσετε δύο ανθρώπους απόλυτα ίδιους, έτσι και στα θεατρικά έργα δεν θα βρείτε δύο απόλυτα ίδιους ρόλους. Όσα συνιστούν τις *διαφορές* τους είναι αυτά που τους καθιστούν *χαρακτήρες*. Θα ήταν μια καλή αρχή για έναν ηθοποιό, έχοντας στόχο να συλλάβει την αρχική ιδέα ενός χαρακτήρα που πρόκειται να υποδυθεί στη σκηνή, να αναρωτηθεί: «Ποια είναι η διαφορά –όσο και λεπτή ή ανεπαίσθητη μπορεί να είναι– ανάμεσα σ' εμένα και το χαρακτήρα, όπως αυτός περιγράφεται από το συγγραφέα;».

Εάν κάνετε αυτό, όχι μόνο θα χάσετε τη διάθεση να ζωγραφίζετε κατ' επανάληψη την «αυτοπροσωπογραφία» σας, αλλά θα ανακαλύψετε, επίσης, τα βασικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά ή στοιχεία του ρόλου σας.

Έπειτα, θα πρέπει να ενσωματώσετε τα χαρακτηριστικά αυτά στοιχεία που διαφοροποιούν τον εαυτό σας από το χαρακτήρα. Πώς θα ανταποκριθείτε σε αυτό το ζητούμενο;

Η συντομότερη, πιο καλλιτεχνική (και πιο διασκεδαστική) προσέγγιση είναι να βρείτε *ένα φανταστικό σώμα για το χαρακτήρα σας*. Φανταστείτε, στην προκείμενη περίπτωση, ότι πρέπει να υποδυθείτε το ρόλο ενός ανθρώπου του οποίου το χαρακτήρα ορίζετε ως *τεμπέλη*, αργό και παράξενο (ψυχικά και σωματικά). Οι ιδιότητες αυτές δεν θα πρέπει αναγκαστικά να παρουσιαστούν τονισμένες και με έμφαση, όπως ίσως θα γινόταν στην κωμωδία. Μπορεί να εκφραστούν ως απλά, σχεδόν ανεπαίσθη-

τα σημάδια. Ωστόσο, είναι τα τυπικά στοιχεία του χαρακτήρα, τα οποία δεν θα πρέπει να παραβλέψετε.

Μόλις καθορίσετε τα στοιχεία και τις ιδιότητες του ρόλου σας –σε συνάρτηση με τα δικά σας– προσπαθήστε να φανταστείτε τι είδους σώμα θα είχε ένας τέτοιος *τεμπέλης*, αργός και παράξενος άνθρωπος. Ίσως διαπιστώσετε ότι μπορεί να έχει ένα παχουλό, πλαδαρό και κοντό σώμα, με ώμους που πέφτουν, χοντρό λαιμό, μακριά χέρια που κρέμονται άχρηστα και ένα μεγάλο βαρύ κεφάλι. Το σώμα αυτό, βέβαια, απέχει πολύ από το δικό σας. Και όμως πρέπει να του μοιάσετε και να κάνετε ό,τι και εκείνο. Πώς θα μπορούσετε να επιτύχετε μια πραγματική ομοιότητα; Ο τρόπος είναι ο εξής:

Θα φανταστείτε ότι στον ίδιο χώρο που καταλαμβάνει το αληθινό σας σώμα υπάρχει και ένα άλλο σώμα, το φανταστικό σώμα του χαρακτήρα σας, το οποίο δημιουργήσατε πριν από λίγο στο μυαλό σας.

Θα «ντύσετε» τον εαυτό σας με αυτό το σώμα! Θα το φορέσετε σαν ρούχο. Ποιο θα είναι το αποτέλεσμα της «μεταμφίεσης» αυτής; Ύστερα από λίγο (ή ίσως και αμέσως), θα αρχίσετε να αισθάνεστε και να σκέφτεστε τον εαυτό σας *σαν ένα άλλο πρόσωπο*. Η εμπειρία αυτή μοιάζει πολύ με αυτήν της πραγματικής μεταμφίεσης. Δεν έχετε παρατηρήσει στην καθημερινή σας ζωή πόσο διαφορετικά αισθάνεστε φορώντας διαφορετικά ρούχα; Δεν είστε «άλλο πρόσωπο», όταν φοράτε ένα βραδινό κουστούμι ή μια τουαλέτα; Όταν φοράτε κάτι παλιό και φθαρμένο ή όταν φοράτε κάτι ολοκαίνουργιο; Όμως το «να φορέσετε ένα άλλο σώμα» είναι κάτι περισσότερο από το να βάλετε οποιαδήποτε άλλο ρούχο. Η πρόσληψη της φανταστικής μορφής του χαρακτήρα επηρεάζει την ψυχολογία σας δέκα φορές περισσότερο σε σύγκριση με οποιοδήποτε ρούχο!

Το φανταστικό σώμα μοιάζει σαν να στέκεται μεταξύ του πραγματικού σώματός σας και της ψυχής σας, επηρεάζοντας και τα δύο ισοδύναμα. Σιγά σιγά αρχίζετε να κινείστε, να μιλάτε και να αισθάνεστε σύμφωνα με αυτό, δηλαδή σύμφωνα με το χαρακτήρα που τώρα πλέον βρίσκεται μέσα σας (ή, αν προτιμάτε, βρίσκεστε εσείς μέσα του).

Το πόσο έντονα εκφράζετε τις ιδιότητες του φανταστικού σώματός σας ενώ ερμηνεύετε θα εξαρτηθεί από το είδος του έργου, το προσωπικό σας γούστο και τις επιθυμίες σας. Όμως, σε κάθε περίπτωση, *ολόκληρο το είναι σας, ψυχικά και σωματικά*, θα είναι διαφοροποιημένο –δεν θα δίσταζε να πω *κυριευμένο*– από το χαρακτήρα. Όταν πραγματικά ενεργοποιηθεί και εξασκηθεί, το σώμα του χαρακτήρα αφυπνίζει τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του ηθοποιού· τα εναρμονίζει με τη χαρακτηριστική ομιλία και τις κινήσεις του ρόλου, μεταμορφώνει τον ηθοποιό σε ένα νέο πρόσωπο! Το να συζητάτε απλώς το χαρακτήρα και να τον αναλύετε με το μυαλό σας δεν μπορεί να οδηγήσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα, γιατί το ορθολογικό μυαλό σας, όσο ικανό και αν είναι, το πιθανότερο είναι να σας αφήσει ψυχρούς και παθητικούς, σε αντίθεση με το φανταστικό σώμα, που έχει τη δύναμη να επικαλεστεί απευθείας τη θέληση και τα αισθήματά σας.

Θεωρήστε τη δημιουργία και την πρόσληψη ενός χαρακτήρα ως ένα γρήγορο και απλό παιχνίδι. «Παίξτε» με το φανταστικό σώμα, αλλάζοντάς το και τελειοποιώντας το, μέχρι να είστε απόλυτα ευχαριστημένοι με το αποτέλεσμα. Στο παιχνίδι αυτό, δεν μπορείτε παρά να κερδίσετε, εκτός και αν η ανυπομονησία σας επιπεύσει το αποτέλεσμα· η καλλιτεχνική σας φύση έχει την τάση να παρασυρθεί από το παιχνίδι και δεν θα πρέπει να την πιέσετε να «παραστήσει» το φανταστικό σας

σώμα πολύ νωρίς. Μάθετε να στήριζεστε πάνω του με απόλυτη εμπιστοσύνη και δεν θα σας προδώσει ποτέ.

Μην υπερβάλλετε εξωτερικά τονίζοντας, πίζοντας και υπερδιηγώντας τις λεπτές αυτές εμπνεύσεις που πηγάζουν από το «νέο σώμα» σας. Και τότε μόνον, όταν αρχίσετε να νιώθετε απόλυτα ελεύθεροι, αληθινοί και φυσικοί χρησιμοποιώντας το, θα πρέπει να ξεκινήσετε να κάνετε πρόβα στο χαρακτήρα σας με το κείμενο και τη δράση του στο σπίτι σας και τη σκηνή.

Σε κάποιες περιπτώσεις, θα διαπιστώσετε ότι είναι αρκετό να χρησιμοποιήσετε ένα μόνο μέρος του φανταστικού σώματός σας: Τα μακριά, κρεμασμένα χέρια, για παράδειγμα, μπορεί ξαφνικά να αλλάζουν όλη την ψυχολογία σας και να κάνουν το σώμα σας να πάρει την κατάλληλη στάση. Αλλά πάντα να φροντίζετε έτσι ώστε *ολόκληρο* το είναι σας να μεταμορφώνεται στο χαρακτήρα που πρέπει να υποδυθείτε.

Το αποτέλεσμα του φανταστικού σώματος θα ενισχυθεί και θα αποκτήσει πολλές ανέλπιστες εκφάνσεις, αν του προσθέσετε το *φανταστικό κέντρο* (βλ. Κεφάλαιο 1).

Όσο το κέντρο παραμένει στη μέση του στήθους σας (προσποιηθείτε ότι βρίσκεται σε βάθος μερικών πόντων), θα αισθάνεστε ότι είστε ακόμη ο εαυτός σας και θα έχετε πλήρη έλεγχο, μόνο πιο ενεργητικά και αρμονικά, του σώματός σας, το οποίο γίνεται ένας «ιδεατός» τύπος. Αλλά, μόλις προσπαθήσετε να μετακινήσετε το κέντρο σε μια άλλη θέση μέσα ή έξω από το σώμα σας, θα αισθανθείτε ότι ολόκληρη η ψυχική και σωματική σας στάση θα αλλάξει ακριβώς όπως αλλάζει όταν μπαίνετε σε ένα φανταστικό σώμα. Θα παρατηρήσετε ότι το κέντρο είναι ικανό να τραβήξει και να συγκεντρώσει όλο σας το είναι σε ένα

σημείο από το οποίο προέρχεται και ακτινοβολεί η ενέργειά σας. Αν, για παράδειγμα, για να γίνει πιο κατανοητό, επρόκειτο να μετακινήσετε το κέντρο από το στήθος στο κεφάλι σας, θα αντιληφθείτε ότι το στοιχείο της σκέψης αρχίζει να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύετε. Από τη θέση του στο κεφάλι σας, το φανταστικό κέντρο ξαφνικά ή σταδιακά θα αρχίσει να συντονίζει όλες τις κινήσεις σας, θα επηρεάσει τη στάση του σώματός σας, θα παρακινήσει τη συμπεριφορά σας, τη δράση και την ομιλία σας και θα διαμορφώσει την ψυχολογία σας με τέτοιον τρόπο, ώστε να αποκτήσετε εντελώς φυσικά την αίσθηση ότι η σκέψη είναι το στοιχείο που όχι μόνο σχετίζεται περισσότερο αλλά είναι και το πιο σημαντικό για την ερμηνεία σας.

Όμως, ανεξάρτητα από το πού θα επιλέξετε να τοποθετήσετε το κέντρο, θα προκύψει ένα εντελώς διαφορετικό αποτέλεσμα αμέσως μόλις αλλάξετε την *ιδιότητά* του. Δεν αρκεί, για παράδειγμα, να το τοποθετήσετε στο κεφάλι και να το αφήσετε εκεί να κάνει τη δουλειά του. Πρέπει επιπλέον να το ενεργοποιήσετε επενδύοντάς το με διάφορες επιθυμητές ιδιότητες. Για παράδειγμα, για έναν σοφό άνθρωπο, θα φανταστείτε το κέντρο στο κεφάλι σας μεγάλο, λαμπερό και ακτινοβόλο, ενώ, για έναν ηλίθιο, φανταστικό ή στενόμυαλο τύπο ανθρώπου, θα φανταστείτε ένα μικρό, έντονο και σκληρό κέντρο. Πρέπει να απελευθερωθείτε από κάθε περιορισμό και να φανταστείτε το κέντρο με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, σχετικούς, βέβαια, με το ρόλο που υποδύεστε.

Επικενρήστε για λίγο μερικούς πειραματισμούς. Βάλτε ένα απαλό, ζεστό, όχι πολύ μικρό κέντρο στην περιοχή της κοιλιάς σας. Έτσι, μπορεί να αποκτήσετε την ψυχολογία κάποιου που

νιώθει ευχαριστημένος με τον εαυτό του, είναι γήινος, κάπως βαρύς και ασταίος. Βάλτε ένα μικρό, σκληρό κέντρο στην άκρη της μύτης σας και θα γίνεται περίεργος, εξεταστικός, ερευνητικός, ακόμα και παρεμβατικός. Μετακινήστε το κέντρο σε ένα από τα μάτια σας και παρατηρήστε πόσο γρήγορα θα δώσετε την εντύπωση ότι γίνετε ύπουλος, πανούργος και ίσως υποκριτής. Φανταστείτε ένα μεγάλο, βαρύ, βαρετό και ακατάστατο κέντρο, τοποθετημένο στο πίσω μέρος του παντελονιού σας, και θα έχετε έναν δειλό, όχι και τόσο έντιμο, γελοίο χαρακτήρα. Ένα κέντρο που βρίσκεται λίγους πόντους μπροστά από τα μάτια ή το μέτωπό σας μπορεί να σας δώσει την αίσθηση ενός κοφτερού, διαπεραστικού και οξυδερκούς μυαλού. Ένα θερμό, ζεστό ακόμα και περήφανο κέντρο που βρίσκεται στην καρδιά σας μπορεί να αφυπνίσει μέσα σας αισθήματα ηρωισμού, αγάπης και θάρρους.

Μπορείτε, επίσης, να φανταστείτε ένα κινητό κέντρο. Αφήστε το να κυλήσει αργά μπροστά από το μέτωπό σας, κάνοντας τότε πότε κύκλους γύρω από το κεφάλι σας, και θα έχετε την αίσθηση ενός απορημένου ανθρώπου· ή αφήστε το να κάνει ασύμμετρους κύκλους γύρω από το σώμα σας με διαφορετικούς ρυθμούς, άλλοτε πηγαίνοντας προς τα πάνω και άλλοτε προς τα κάτω, και το αποτέλεσμα θα είναι αναμφίβολα ένα αίσθημα μέθης.

Θα σας δοθούν αμέριπτες δυνατότητες, αν πειραματιστείτε με αυτό τον τρόπο, ελεύθερα και με παιγνιώδη διάθεση. Σύντομα, θα συνηθίσετε το «παιχνίδι» και θα το εκτιμήσετε τόσο για τη διασκέδαση που σας προσφέρει όσο και για την πρακτική του αξία.

Το φανταστικό κέντρο σας χρησιμεύει κυρίως για το χαράκτηρα ως σύνολο. Μπορείτε όμως να το χρησιμοποιήσετε και

για διαφορετικές σκηνές ή κινήσεις. Υποθέστε ότι δουλεύετε το ρόλο του Δον Κιχώτη. Βλέπετε το γέρικο, λυγερό, ευγενικό σώμα του· παρακολουθείτε το ευγενές, ενθουσιώδες αλλά εκκεντρικό και φευγάτο μυαλό του και αποφασίζετε να βάλετε ένα μικρό αλλά ισχυρό, ακτινοβόλο και διαρκώς στροβιλιζόμενο κέντρο ψηλά, πάνω από το κεφάλι σας. Αυτό μπορεί να σας φανεί χρήσιμο για ολόκληρο το χαρακτήρα του Δον Κιχώτη. Φτάνετε τώρα στη σκηνή στην οποία δίνει μάχη με τους φανταστικούς του εχθρούς, τα κακά πνεύματα. Ο Ιππότης γέρνει τους ώμους και ορμά στο κενό σαν αστραπή. Το κέντρο του είναι τώρα σκοτεινό και σκληρό, χτυπά από τα ύψη μέσα στην καρδιά του πνίγοντας την αναπνοή του. Σαν μπάλα πάνω σε λαστιχένιο ιμάντα, το κέντρο πετά μπροστά και πίσω, γυρνά δεξιά και αριστερά ψάχνοντας εχθρούς. Ξανά και ξανά ο Ιππότης ρίχνεται σε όλες τις κατευθύνσεις, κινηγώντας την «μπάλα», μέχρις ότου τελειώσει η μάχη. Είναι εξαντλημένος, το κέντρο βυθίζεται αργά μέσα στο έδαφος και το ίδιο αργά ξανασηκώνεται στην αρχική του θέση, ακτινοβολεί και στροβιλίζεται ακούραστα όπως και πριν.

Προκειμένου να γίνουν όλα αυτά κατανοητά, παρέθεσα κάποια ξεκάθαρα και ίσως γκροτέσκα παραδείγματα. Αλλά η χρήση του φανταστικού κέντρου στις περισσότερες περιπτώσεις (ειδικά στα σύγχρονα έργα) απαιτεί πολύ προσεκτική εφαρμογή. Όσο ισχυρή κι αν είναι η αίσθηση που προκαλεί το κέντρο μέσα σας, η έκταση στην οποία θα την εκδηλώσετε ενώ παίζετε εξαρτάται πάντα από την κρίση σας.

Και το φανταστικό σώμα και το φανταστικό κέντρο, είτε τα χρησιμοποιείτε σε συνδυασμό είτε μεμονωμένα, θα σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε το χαρακτήρα.

Ας επιχειρήσουμε τώρα να διακρίνουμε μεταξύ του χαρακτήρα ως όλου και του *χαρακτηρισμού*, που μπορεί να οριστεί ως ένα μικρό, *παρίζενο* στοιχείο του χαρακτήρα. Ο χαρακτηρισμός ή το παράξενο στοιχείο μπορεί να είναι οτιδήποτε έμφυτο στο χαρακτήρα: μια τυπική κίνηση του, ένας χαρακτηριστικός τρόπος ομιλίας, μια επαναλαμβανόμενη συνήθεια, ένας ορισμένος τρόπος να γελά, να περπατά ή να φορά το κουστούμι του, ένας παράξενος τρόπος να κρατά τα χέρια του, μια ιδιαίτερη κλίση του κεφαλιού κ.ά. Οι μικρές αυτές ιδιαιτερότητες είναι σαν τις «τελευταίες πινελιές», τις οποίες ο καλλιτέχνης βάζει στο δημιούργημά του. Όλος ο χαρακτήρας φαίνεται να ζωντανεύει, να γίνεται πιο ανθρώπινος και αληθινός, αμέσως μόλις του προσδώσουμε ένα τέτοιο παράξενο χαρακτηριστικό. Ο θεατής αρχίζει να το αγαπά και να το περιμένει, μόλις αυτό υποπέσει στην αντίληψή του. Όμως, ένας τέτοιος χαρακτηρισμός πρέπει να γεννιέται μέσα από το χαρακτήρα ως ολότητα, να απορρέει από ένα σημαντικό κομμάτι της ψυχικής του συγκρότησης.

Ας δούμε κάποια συγκεκριμένα παραδείγματα. Ένα άεργο και φλύαρο πρόσωπο, ανίκανο για οποιαδήποτε δουλειά, μπορεί να φέρει ένα χαρακτηρισμό που εκφράζεται με τα μπράτσα του να παραμένουν σφιχτά δίπλα στο σώμα του, τους ώμους του να σχηματίζουν ορθές γωνίες και τα χέρια να κρέμονται άτονα. Ένας αφηρημένος χαρακτήρας, ενώ συζητά με ένα άλλο άτομο, θα μπορούσε να έχει το χαρακτηριστικό να ανοιγοκλείνει γρήγορα τα μάτια του, ενώ συγχρόνως κάνει μια κίνηση, σαν να δείχνει το συνομιλητή του με το δάχτυλο, και να σταματά με το στόμα ελαφρά ανοικτό, πριν συγκεντρώσει τις σκέψεις του και τις εκφράσει με λέξεις. Ένας πεισματάρης και καβγατζής χαρακτήρας, ενώ ακούει τους άλλους, μπορεί να

έχει την ασυνείδητη συνήθεια να κουνά ελαφρά το κεφάλι του, σαν να πρόκειται να δώσει αρνητική απάντηση. Ένας άνθρωπος με μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του θα παίζει με το κουστούμι του, πλάνοντας τα κουμπιά και ισιώνοντας τις ζάρες. Ο δειλός άνθρωπος μπορεί να κρατά κλειστά τα δάχτυλά του, προσηλώνοντας να κρύψει τους αντίχειρές του. Ένας σχολαστικός χαρακτήρας μπορεί να αγγίζει τα πράγματα γύρω του συναισθητα ισιώνοντάς τα και τακτοποιώντας τα περίπου συμμετρικά. Ένας μοάνθρωπος, το ίδιο ασυνείδητα, ίσως σπρώξει μακριά του τα πράγματα που βρίσκονται γύρω του. Ένας όχι τόσο ειλικρινής ή πονηρός άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει τη συνήθεια να ρίχνει γρήγορες ματιές στο ταβάνι καθώς μιλά ή ακούει κ.λπ.

Κάποιες φορές, ο χαρακτηρισιμός από μόνος του μπορεί να ανακαλέσει στο προσκήνιο ολόκληρο το χαρακτήρα.

Όταν δημιουργείτε ένα χαρακτήρα και ένα χαρακτηρισμό γι' αυτόν, μπορεί να εμπνευστείτε και να βοηθηθείτε πολύ παρατηρώντας τους ανθρώπους γύρω σας. Όμως, για να αποτύχετε την απλή αντιγραφή της ζωής, δεν θα σας συνιστούσα να εφαρμόσετε την παρατήρηση πριν χρησιμοποιήσετε τη δημιουργική σας φαντασία. Εξάλλου, η ικανότητα της παρατήρησης γίνεται οξύτερη όταν γνωρίζετε ακριβώς τι ψάχνετε.

Δεν χρειάζεται να προσθέσουμε εδώ ειδικές ασκήσεις. Μάλλον, θα πρέπει να τις εφεύρετε μόνοι σας, «παίζοντας» με φανταστικά σώματα και κινούμενα, εναλασσόμενα φανταστικά κέντρα, ανακαλύπτοντας τους κατάλληλους γι' αυτά χαρακτηρισμούς. Θα σας βοηθήσει αν, πέρα από αυτό, προσπαθήσετε να παρατηρήσετε και να ανακαλύψετε πού και π είδους κέντρο έχουν στην πραγματική τους ζωή το ένα ή το άλλο πρόσωπο.