

• «Το εδώ και το τώρα: μαθήματα του Radu PENCIULESCU» Μετάφραση για εκπαιδευτική χρήση – στα πλαίσια του μαθήματος «Οι έξι αισθήσεις στο χώρο» - του σεμιναρίου υποκριτικής του σκηνοθέτη Radu PENCIULESCU, από το βιβλίο Patrick Pezin (ed), *Le livre des exercices a l' usage des acteurs*, Saussan, L' Entretemps, 2002. σελ. 293-328.

### **PANTΟΥ ΠΕΝΤΣΙΟΥΛΕΣΚΟΥ**

**«Δεν διδάσκεις αυτό που γνωρίζεις. Δεν διδάσκεις αυτό που επιθυμείς. Διδάσκεις αυτό που είσαι».**

**Ο μυαλωμένος ζει στον κόσμο. Ο άμυαλος στον κόσμο του.** Εδώ θα προσπαθήσουμε να παραμείνουμε μυαλωμένοι, χτίζοντας μια σχέση με τον κόσμο. Στην αρχή κάθε σεμιναρίου με τρομάζει η σκέψη πως έχουμε να αναμετρηθούμε με μια σειρά από στερεότυπες ιδέες. Νιώθω πως κινδυνεύουμε να μείνουμε στο τέλος αμήχανοι, μην κατορθώνοντας ούτε να τις ανατρέψουμε ούτε να αντιπροτείνουμε κάτι καινούργιο. Αυτή θα ήταν και η χειρότερη εκδοχή για ένα σεμινάριο σαν το δικό μας.

Ποιός είναι ο σκοπός της δουλειάς μας; Ξέρουμε πως δεν μπορούμε να δώσουμε απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα. Τι ψάχνουμε λοιπόν να βρούμε; Μάλλον θα πρέπει να αρκεστούμε στην προσέγγιση μέρους κάποιας αλήθειας περιορισμένης έκτασης, αρκετά σημαντικής όμως ώστε να μας προκαλεί να εμβαθύνουμε σ' αυτήν.

Δεν είμαι σε θέση να προτείνω μια συγκεκριμένη φόρμα ή απόλυτες επιλογές. Τότε γιατί μιλάμε για διδασκαλία; Είναι μάταιο. Πρόκειται να σας μεταδώσω κάποια παγιωμένη γνώση; Όχι. Βρίσκομαι εδώ για να ταξιδέψω μαζί σας. Σκοπός μου δεν είναι να φτάσουμε σε ένα οριστικό αποτέλεσμα αλλά με τη βοήθεια μιας μεθόδου δουλειάς που θα προσπαθήσουμε να εφαρμόσουμε, κάθε ένας από σας να φανερώσει ένα πάθος, να επιθυμήσει δυνατά μια προσωπική αλήθεια σε δεδομένες, πραγματικές συνθήκες. Να γεννηθεί μέσα του πόθος, μία επιθυμία ακατανίκητη να εκφράσει τον πραγματικό κόσμο, τον αντικειμενικό κόσμο των αισθήσεων που μας περιβάλλει και την ίδια στιγμή, (την ώρα που χρησιμοποιεί με τρόπο συνειδητό, πειθαρχημένο και υπεύθυνο, το υλικό που έχει

στη διάθεσή του) στον πυρήνα αυτής της έκφρασης να είναι παρούσα η προσωπικότητά του.

Θα προσπαθήσουμε επίσης να αναζητήσουμε τα εφόδια που μας βοηθούν να εκτιμήσουμε την αξία της δέσμευσης σ'ένα σκοπό, σ'ένα καθήκον: όπως ακριβώς συμβαίνει κατά την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας, με τη διαφορά ότι ενώ τη γλώσσα τη μαθαίνουμε και την αναπαράγουμε, εμείς διαρκώς θα την ανασυνθέτουμε εξ αρχής, πάντα και ξανά από το μηδέν.

Πως θα καταφέρουμε όμως **να απελευθερωθούμε από την οριστική φόρμα** που δίνει η μνήμη σε ό,τι έχουμε κάνει, σε ό,τι έχουμε ζήσει; Επινόώντας συνεχώς συνθήκες και προϋποθέσεις **δημιουργίας και όχι αναπαραγωγής**. Αυτές θα αναζητήσουμε. Ο ηθοποιός, μέσω της εμπειρίας, μπορεί να διαμορφώσει το δικό του, προσωπικό τρόπο να χειρίζεται τα μέσα του, το παίξιμό του χωρίς τη συμμετοχή του μυαλού του παρά μόνο, ενεργοποιώντας γι'αυτό το σκοπό «μηχανισμούς επιστροφής». Αυτοί οι μηχανισμοί όμως δεν πρέπει να λειτουργούν μετατρέποντάς τον σε στείρο αναπαραγωγό του χτέος, αντίθετα πρέπει να τον βοηθούν να πλουτίζει διαρκώς την ύπαρξή του αξιοποιώντας **το εδώ και το τώρα**.

Χρόνια τώρα προσπαθώ να πείσω για την αναγκαιότητα να χτίζει, να δομεί ο ηθοποιός το ρόλο του ως μια συλλογή από ανεξάρτητες, αυτόνομες στιγμές, αποκαλύψεις του εδώ και του τώρα και όχι προσδίδοντας στο ρόλο μια μεταφυσική εικόνα ενός παγιωμένου, πλήρους, ολοκληρωμένου «χαρακτήρα» με τα τάδε ή τα δείνα χαρακτηριστικά και τον οποίο πρέπει να κατορθώσει με όλα τα μέσα να ενσαρκώσει.

Στη δουλειά του ηθοποιού υπάρχουν δύο πλευρές, η ορατή και η αθέατη. Η ορατή, είναι το αποτέλεσμα της δουλειάς του και έχει ανάγκη την παρουσία του κοινού για να θεαθεί, να γίνει θέαμα. Μέσα της όμως, στο εσωτερικό της, αυτή η ορατή πλευρά της δουλειάς του ηθοποιού εμπεριέχει μια διαδικασία που παραμένει άγνωστη και διαμορφώνεται από μια σειρά σημείων, μια παρτιτούρα στοιχείων «μη κοινωνήσιμων» τα οποία δεν έχουν και λόγο να είναι κοινωνήσιμα. Πώς χειρίζομαι την πλάτη μου; Τι κάνω τα πόδια μου; Πως ανακαλύπτω την αλήθεια μιας στιγμής στα μάτια του άλλου; Αυτή η παρτιτούρα των μη κοινωνήσιμων στοιχείων είναι η βάση της αλήθειας του ηθοποιού. **Δεν βρίσκομαι εδώ για να πώ ψέματα με ναρκισσισμό και επιδεξιότητα. Βρίσκομαι εδώ για να φτάσω σε μια νέα συμφωνία με τον ίδιο μου τον εαυτό. Η Οφηλία είμαι εγώ. Ο Αμλετ είμαι εγώ. Δεν βρίσκομαι εδώ για να παραστήσω κάποιον άλλον.**

Πως βλέπετε τον εαυτό σας μέσα στο επάγγελμα; Τι είναι αυτό το απροσδιόριστο επάγγελμα; Κάποιος «είναι» ηθοποιός και κάποιος άλλος «δεν είναι»;

Πως να δουλέψει κανείς πάνω στη ζωή κάποιου άλλου; Πως να αφηγηθεί αυτή τη ζωή χωρίς να «χάσει» τη δική του; Χωρίς να νοθεύσει τη σχέση του **«εγώ και εκείνος, εγώ και οι άλλοι, εγώ και ο χώρος δουλειάς μου»;**

Αυτό είναι το σημαντικό! Με άλλα λόγια: με ποιό τόπο μπορώ να διευρύνω το *είναι* μου ώστε ένα άλλο *είναι* να βρει χώρο να φιλοξενηθεί; Αν εγώ παραμένω συρρικνωμένος και «σημαντικός», τότε κανένας άλλος σημαντικός δεν θα μπορέσει να κατοικήσει μέσα μου. Αν όμως καταφέρω να διευρύνω τον εαυτό μου, δημιουργώ χώρο για να κατοικήσει και ο άλλος. Αυτό σημαίνει ότι το πιο σημαντικό για τον ηθοποιό δεν είναι η ικανότητα ή το ταλέντο. Αν αρκούσαν αυτά τότε ο,τι συζητάμε δε με αφορά, η δική μου διδασκαλία δεν μπορεί να στηριχθεί πάνω σε μια τέτοια αντίληψη. Για να δουλέψουμε πρέπει να αναζητήσουμε έννοιες πιο συγκεκριμένες και πιο αντικειμενικές. Ο ηθοποιός είναι ένα ανθρώπινο πλάσμα όπως όλοι, κάνει ο'τι κάνουν και οι άλλοι, αλλά το κάνει καλύτερα γιατί έχει **υψηλότερο βαθμό παρουσίας μέσα στη στιγμιαία συνθήκη, αυτό που θα λέγαμε: αντανακλαστικά ή εγρήγορση.**

Υπάρχουν δύο πραγματικές ιστορίες που καταδεικνύουν με ακρίβεια την κατάσταση αυξημένων αντανακλαστικών στην οποία ο ηθοποιός – ως πλάσμα υψηλής εγρήγορσης - πρέπει βρίσκεται διαρκώς.

Η πρώτη ιστορία διαδραματίζεται γύρω στα 1900 στο μουσείο του Λούβρου. Την ώρα που το μουσείο είναι ανοικτό για τους επισκέπτες, ένας διάσημος πίνακας κάνει φτερά. Συστήματα συναγερμού δεν υπήρχαν τότε και το μυστήριο παρέμεινε άλυτο καθώς κανείς δεν είχε αντιληφθεί το παραμικρό. Οι έρευνες της αστυνομίας, στο σκοτάδι. Λίγες ημέρες αργότερα, πάλι κατά τις ώρες λειτουργίας του μουσείου ένας άνδρας κρατώντας ένα πακέτο τυλιγμένο πρόχειρα με εφημερίδες, παραμερίζει τα προστατευτικά σχοινιά που χωρίζουν τους επισκέπτες από τα εκθέματα, ανοίγει το πακέτο, βγάζει από μέσα τον κλεμένο πίνακα και με τη μεγαλύτερη ηρεμία του κόσμου τον ξαναβάζει στη θέση του. Επικρατεί πανδαιμόνιο. Ο διευθυντής του μουσείου στον οποίο οδηγήθηκε ο συμπαθής κύριος, άκουσε εμβρόντητος την απλούστατη εξήγηση που του έδωσε: ο άνθρωπος αυτός ήταν ερασιτέχνης ζωγράφος. Γι αυτόν οι κοινωνικές συμβάσεις δεν ήταν και το σημαντικότερο πράγμα στον κόσμο. «Ερωτεύτηκε» λοιπόν τον πίνακα και θέλησε να τον δανειστεί για να τον αντιγράψει. Γι αυτόν **ο πόθος – και τονίζω τη λέξη – ο πόθος, δικαίωνε την πράξη.** Η δύναμη και η αλήθεια του σκοπού του, του έδωσε την άδεια να πραγματοποιήσει τον πόθο του κάτω από τη μύτη των φυλάκων και των επισκεπτών, πείθοντάς τους τη στιγμή του «δανεισμού» ότι δεν μπορεί παρά να πρόκειται για κάποιο εξουσιοδοτημένο υπάλληλο του μουσείου που κάνει τη δουλειά του. **Η πράξη γίνεται αποδεκτή-έγκυρη από τη στιγμή που ο πόθος ο οποίος τη γεννά είναι αρκετά ισχυρός.**

Και τώρα η δεύτερη ιστορία: Κατά το Β' παγκόσμιο πόλεμο η Ρουμανία κατελήφθη από τους Γερμανούς. Κατά τη διάρκεια της κατοχής δραστηριοποιήθηκαν αντιστασιακές οργανώσεις τα μέλη των οποίων είχαν περάσει στην παρανομία, αποκομμένοι από συγγενείς και φίλους. Αφού απέτυχε πολλές φορές να τους εντοπίσει, η Γκεστάπο έστησε μια παγίδα. Διέσπειρε τη φήμη ότι ειδικές μονάδες της Γκεστάπο έκαναν μπλόκο και εντόπισαν μια μυστική σύσκεψη αντιστασιακών, ακολούθησε μάχη και οι περισσότεροι αντιστασιακοί σκοτώθηκαν. Τα πτώματα υποτίθεται ότι ήταν συγκεντρωμένα στο νεκροτομείο του Βουκουρεστίου. Η γυναίκα ενός από τους αντιστασιακούς, μη μπορώντας να αντισταθεί στην αγωνία μήπως ο άντρας της ήταν ανάμεσα στους νεκρούς και μη έχοντας άλλη πηγή πληροφόρησης αποφάσισε να πάει στο νεκροτομείο. Τη στιγμή ακριβώς που ακουμπούσε το χέρι της στην πόρτα του νεκροτομείου, το μυαλό της φωτίστηκε και κατάλαβε ότι είχε πέσει σε παγίδα. Ήταν όμως πολύ αργά. Είχε ήδη ανοίξει την πόρτα. Δε γινόταν λοιπόν να κάνει πίσω, έπρεπε να συνεχίσει. Μόλις η πόρτα άνοιξε είδε ότι όλη η Γκεστάπο ήταν συγκεντρωμένη εκεί περιμένοντας. Η γυναίκα, ήρεμη, κοίταξε γύρω της. Είδε σε μια γωνιά παρατημένα μια σκούπα κι ένα φαράσι. Με το φυσικότερο ύφος του κόσμου, διασχίζει το χώρο περνώντας ανάμεσα από τους Γερμανούς, παίρνει τη σκούπα και το φαράσι σαν καθαρίστρια, κατευθύνεται προς μια μικρή πόρτα, την ανοίγει και περνώντας στο χώρο υπηρεσίας καταφέρνει να βγει από το κτίριο από μια μικρή αφύλακτη έξοδο. Κανείς δεν ασχολήθηκε μαζί της.

Πιστεύω πως η δουλειά του ηθοποιού έχει μεγάλη συγγένεια με τα γεγονότα αυτής της ιστορίας. Τι συνέβη στην πραγματικότητα μ' αυτή τη γυναίκα; Όλοι μας είμαστε συνεχώς σε μια κατάσταση ημι-ύπνωσης. Ο μηχανικός χαρακτήρας της καθημερινής ζωής συντελεί ώστε οι στιγμές εγρήγορσής μας να είναι αποσπασματικές. Ενα παράδειγμα: όταν περπατώ στο δρόμο με σκοπό να πάω να αγοράσω τσιγάρα, πραγματοποιώ τη διαδρομή σε μια κατάσταση ύπνου-ξύπνιου, δεν είμαι ολοκληρωτικά παρών παρά μόνο τη στιγμή που αγοράζω τα τσιγάρα. Δεν έχω καν παρατηρήσει αν υπάρχουν σπίτια στη διαδρομή. Ενα παιδί τεσσάρων ετών όμως, σε αντίθεση με εμάς, δεν κουράζεται ποτέ να παρατηρεί ξανά και ξανά κατά τη διάρκεια της ίδιας διαδρομής μέσα στο σπίτι ότι η πόρτα ανοίγει δύσκολα, ότι τα μάρμαρα του διαδρόμου είναι κρύα κλπ. Η γυναίκα της ιστορίας σήκωσε στην πλάτη της την ένταση του τώρα, εκείνης της δεδομένης στιγμής. Αφυπνίστηκε. **Διόγκωσε και διεύρυνε την παρουσία της, το είναι της, έδρασε με μια ισχυρή έμπνευση που τη διαπέρασε σε όλα τα επίπεδα, σωματικό, πνευματικό, συναισθηματικό. Κατάλαβε τα πάντα.**

Κανείς δεν μπορεί να εξηγήσει πώς ήξερε αυτή η γυναίκα ότι η συγκεκριμένη μικρή πόρτα θα της έδινε οδό διαφυγής και δε θα την οδηγούσε

στο διοικητή της Γκεστάπο ή, πώς ήξερε ότι παίρνοντας στα χέρια της τη σκούπα και το φαράσι, τα φθαρμένα της ρούχα θα ταίριαζαν τέλεια με το «ρόλο» της καθαρίστριας. Και όμως, απέκτησε «αντίληψη» όλων αυτών των παραμέτρων σε κλάσματα δευτερολέπτου.

Υπάρχει μέσα μας ένας μυστηριώδης και ανεξερεύνητος επεξεργαστής δεδομένων ο οποίος είναι σε θέση να δεχτεί όλα τα σήματα, τα σημεία, τις δονήσεις μιας ακραίας κατάστασης, να τα οργανώσει σε κλάσματα του δευτερολέπτου χωρίς να τα αμφισβητήσει ή να τα απορρίψει και να βρει ενστικτωδώς τη σωστή λύση στο πρόβλημα. Η διαδικασία αυτή εκφράζει και προυποθέτει το ανθρώπινο πλάσμα σε κατάσταση διεύρυνσης όλων του των ικανοτήτων, πνευματικών, σωματικών, συναισθηματικών, οι οποίες αξιοποιούνται στο μέξιμουμ. Αυτός ο «επεξεργαστής» είναι που βοήθησε τη γυναίκα από τη Ρουμανία ώστε να καταφέρει να χρησιμοποιήσει όλα τα δεδομένα εκείνης της στιγμής προς όφελός της και να δράσει τόσο εύστοχα ώστε κανείς να μη διακρίνει πίσω από τη γυναίκα με τη σκούπα και το φαράσι, τη γυναίκα ενός αντιστασιακού.

Είναι η **επιτακτική ανάγκη της στιγμής** που γέννησε στη γυναίκα τη σωστή αντίδραση. Δεν είμαστε τίποτα αν δεν δίνουμε απαντήσεις σε γεγονότα που μας φέρνουν αντιμέτωπους με κάποιο πρόβλημα. Αν η ίδια η ζωή δεν απαιτήσει από μας μια τέτοιας ποιότητας αντίδραση δεν αισθανόμαστε ικανοί να φέρουμε σε πέρας κάποιες πράξεις. Αρα λοιπόν είναι η δεδομένη συγκυρία που κάνει τον άνθρωπο να αντιδρά με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο. Ο οποιοσδήποτε, όταν βρεθεί σε μια εξαιρετική συνθήκη δρα με ένα τρόπο που υπερβαίνει τη νόρμα, το μέσο όρο. Όταν διασχίζουμε το δρόμο για να περάσουμε στο απέναντι πεζοδρόμιο και αντιληφθούμε ένα μηχανάκι να έρχεται κατα πάνω μας, πραγματοποιούμε ένα άλμα για να το αποφύγουμε, πολύ μεγαλύτερο από αυτό που θα κάναμε αν δεν υπήρχε η συγκεκριμένη απειλή. Η βιαιότητα της συγκυρίας δίνει στην πράξη μας μια δύναμη και μια αλήθεια πολύ πιο βαθιές. Η δύναμη και η αλήθεια που βρίσκονται μέσα μας σε κατάσταση ύπνωσης ενεργοποιούνται μόνο όταν η αντικειμενική πραγματικότητα έρχεται και απαιτεί από αυτές να ενεργοποιηθούν. Στο θέατρο λοιπόν μπορούμε, είμαστε σε θέση να χρησιμοποιήσουμε τις δυνάμεις και τις ικανότητες οι οποίες αποκαλύπτονται σε εξαιρετικές συνθήκες στην πραγματική ζωή, όταν δηλαδή βρισκόμαστε αντιμέτωποι με ακραίες καταστάσεις, τόσο ακραίες ώστε η «εξυπνάδα» μας, η εγκεφαλική διαδικασία επεξεργασίας «πάει περίπατο» και δίνει τη θέση της **στην αποτελεσματικότητα της απόλυτης απλότητας**.

Με ποιό τρόπο όμως θα μπορούσαμε να προκαλέσουμε, να αφυπνίσουμε αυτές τις δυνάμεις χωρίς να είμαστε υποχρεωμένοι να δημιουργούμε ακραίες

συνθήκες; Είναι αυτονόητο πως δεν μπορούμε να μετατρέψουμε την πρόβα και τη σκηνή σε χώρο διαρκούς κινδύνου! Αρα λοιπόν πρέπει ο ίδιος ο ηθοποιός να μάθει να αναδημιουργεί διαρκώς μια «εξαιρετική» εμπειρία χωρίς την πίεση μιας εξαιρετικής συνθήκης. Γι' αυτό θα πρέπει να είναι διαρκώς διαθέσιμος και έτοιμος να αντιδρά. Κατά συνέπεια θα πρέπει να ανακαλύψει τους τρόπους εκείνους που θα τον βοηθήσουν να φτάσει σ' αυτή την κατάσταση υψηλού επιπέδου εγρήγορσης ή «παρουσίας εν εγρηγόρσει» μέσα από την καθημερινή εξάσκηση η οποία θα του επιτρέψει να πλουτίσει και να βαθύνει τη σχέση του με τον κόσμο.

**Η σχέση αυτή με τον κόσμο περνά μέσα από τις αισθήσεις.** Δεν καταλαβαίνουμε τι συμβαίνει γύρω μας αν δεν έχουμε τις αισθήσεις μας σε πλήρη λειτουργία, σε εγρήγορση. Μόνο με αυτή την προϋπόθεση μπορούμε να σκεφτούμε ίσως ότι η παρουσία μας πάνω στη σκηνή χτίζεται μέσα από μια πειθαρχημένη δουλειά πάνω σε στιγμές αλήθειας που σιγά-σιγά θα είμαστε σε θέση να επαναλάβουμε από παράσταση σε παράσταση. Μόνο τότε θα μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε με τρόπο δημιουργικό αυτό που εύχεται στον ηθοποιό ο Πήτερ Μπρούκ όταν του ζητά να αντλεί υλικό από τα στοιχεία της πραγματικής ζωής που τον περιβάλλει και να τα ξαναχρησιμοποιεί. Αυτό όμως για να γίνει, προϋποθέτει έναν **διαρκή αγώνα ενάντια στην εσωστρέφεια**, μια διαρκή μάχη για να σπάσει ο προστατευτικός κλοιός που δημιουργούμε γύρω από τον εαυτό μας, μέσα στον οποίο κλεινόμαστε και δεν μπορούμε να οδηγηθούμε πουθενά. Μια καθημερινή **μάχη ενάντια σε όλες τις βεβαιότητες** – στιγμιαίες και διαρκείς – που μας αποτρέπουν από το να είμαστε δημιουργικοί. Αυτό που θα προσπαθήσουμε εδώ είναι να βρούμε τα μέσα για κάτι τέτοιο. Σχετικά με τα παραπάνω, μια ακόμη ιστορία:

Σε κάποια αραβική χώρα διοργανώνονται καμηλοδρομίες όπου το πρώτο βραβείο παίρνει η καμήλα που θα τερματίσει τελευταία! Εύλογο λοιπόν το ερώτημα: Πώς γίνεται αυτό; Είναι πολύ απλό: οι καμήλες τρέχουν χωρίς αναβάτη. Οι αναβάτες τρέχουν σαν παλαβοί πίσω από τις καμήλες των άλλων, προσπαθώντας ο καθένας να κάνει την καμήλα του άλλου να τρέξει πιο γρήγορα, ελπίζοντας ότι έτσι η δική του αυξάνει τις ελπίδες της για να φτάσει τελευταία. Πρόκειται για έναν εκπληκτικό τρόπο να δημιουργήσει κάποιος **αυτό που ονομάζουμε αρνητική δυναμική: (η ακόμη και αλλαγή κατεύθυνσης της ενέργειας) : Είναι η καμήλα του άλλου που ίσως κάνει τη δική μου να νικήσει...**

Η εκπαίδευση και η δουλειά του ηθοποιού δεν μπορεί παρά να περνά μέσα από αυτή την έννοια, της αρνητικής δυναμικής. Ο ηθοποιός πρέπει να διδαχθεί **τι δεν πρέπει** να κάνει. Αυτό που **πρέπει** να κάνει δεν διδάσκεται. Μόνο έτσι θα φτάσει στην κατάσταση της εγρήγορσης η οποία θα τον βοηθήσει να αναμετρηθεί με όλα τα πιθανά και απίθανα ενδεχόμενα της πραγματικότητας. Οι δύο πρώτες

ιστορίες που σας διηγήθηκα μιλούν για την ανάγκη ύπαρξης του πόθου και της ανάγκης και αποδεικνύουν ότι αυτή η κατάσταση εγρήγορσης ενυπάρχει σε όλους μας. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να γκρεμίσουμε ό,τι την εμποδίζει να φανερωθεί και να ανθίσει. Τι είναι αυτό; **Ο βασικός και πρωταρχικός φόβος του «πράττειν».**

Θα ζητήσω από εσάς κατά τη διάρκεια της δουλειάς μας να αναπτύξετε ένα προσωπικό μηχανισμό κριτικού ελέγχου του εαυτού σας. Τι σημαίνει αυτο: Ο κάθε ένας από εσάς θα είναι καλός στη δουλειά του και κακός στη δουλειά του την ίδια στιγμή. Θα υπάρξουν στιγμές που θα αισθάνεστε ότι προχωράτε μπροστά και η δουλειά θα εξελίσσεται αλλά και στιγμές που θα επαναπαύεστε στην πρόοδο αυτή αφήνοντας χώρο για τον ναρκισσισμό σας και τον εγκεφαλικό τρόπο προσέγγισης της δουλειάς. Αυτό είναι απολύτως φυσικό. Επιθυμούμε διαρκώς να είμαστε αποδεκτοί και να αρέσουμε. Αυτή είναι η παιδεία μας και έτσι συμπεριφερόμαστε συνήθως. Μακιγιαριζόμαστε για να αρέσουμε, ντυνόμαστε για να αρέσουμε. Δεν είναι κακό, για να βιώσουμε όμως αληθινούς και βαθείς παλμούς μέσα μας, κάτι που είναι αναγκαίο στο θέατρο, θα πρέπει να επιτρέψουμε στον εαυτό μας **την πολυτέλεια του να μην αρέσουμε**. Φυσικά και κάτι τέτοιο είναι δύσκολο, ειδικά στα πλαίσια μιας ομαδικής δουλειάς όπου τα μέλη της ομάδας βρίσκονται μαζί για περιορισμένο χρονικό διάστημα. Αλλωστε, αυτό το παιχνίδι του ναρκισσισμού το παίζω κι εγώ, περισσότερο ίσως κι από σας γιατί αυτός είναι ένας τρόπος για να διατηρήσω ζωντανό το ενδιαφέρον της ομάδας για αυτό που θα κάνουμε. Παρ'όλ'αυτά προσπαθήστε διαρκώς να έχετε από μόνοι σας συνείδηση του πότε υπήρξατε επιφανειακοί, ψεύτικοι, εφησυχασμένοι, βέβαιοι, αδρανείς κατά τη διάρκεια της δουλειάς μας και πότε όχι. Εσείς οι ίδιοι θα πρέπει να το αποφασίζετε, πριν το αντιληφθεί ή δεν το αντιληφθεί κάποιος άλλος.

Πρέπει επίσης να ξεκαθαρίσετε τη σχέση σας με τις έννοιες **αλήθεια και ψεμα**. Να συνειδητοποιήσετε ότι καμιά φορά είναι βέβαια απαραίτο να καταφεύγουμε προσωρινά στο ψέμα για να ολοκληρώσουμε κάτι, μια φάση της δουλειάς μας. Αυτός που αναμετράται όμως με ένα ρόλο, πρέπει να μάθει να συμπληρώνει σιγά σιγά τα κενά που δημιουργεί μια διαδρομή από ψέματα, με κομματάκια αλήθειας μέχρι τα τελευταία να γίνουν πλειοψηφία. Η διαδικασία της πρόβας θα επιτρέψει στον ηθοποιό να σταθεροποιήσει, να επικυρώσει βήματα αλήθειας στα χνάρια ενός περιπάτου - αρχικά - γεμάτου ψέματα.

Τελειώνοντας την εισαγωγή και πριν περάσουμε στο πρακτικό μέρος της δουλειάς μας, σας θυμίζω ότι πρέπει να έχετε πάντα κατά νου πως **η διαδικασία της αυτοσυγκέντρωσης σας και η ικανότητά σας να ελέγχετε και να κατευθύνετε σωστά την ενέργειά σας θα πρέπει να λειτουργούν με φορά προς τα έξω, με κατεύθυνση δηλαδή προς τον κόσμο, προς τους άλλους και όχι με κατεύθυνση**

**προς τα μέσα, δηλαδή προς τον εαυτό σας.** Ο μόνος τρόπος για να γίνουμε συγκεκριμένοι είναι να καταφέρουμε να ξεχάσουμε τον εαυτό μας. Να ξεχάσουμε τις δικές μας εσωτερικές εντάσεις και να κρατάμε τον εαυτό μας έτοιμο, διαθέσιμο και ανοιχτό στην αντικειμενική πραγματικότητα που μας περιβάλλει.

Ακόμη κι αν μερικές από τις ασκήσεις που θα δοκιμάσουμε είναι πολύ απλές και πιθανόν να τις έχετε ήδη κάνει σε άλλες περιπτώσεις, διατηρήστε ωστόσο μια διάθεση διαρκούς αμφιβολίας, αβεβαιότητας, εκκρεμότητας και αναζήτησης. Διατηρηθείτε διαρκώς σε μια κατάσταση αληθινής πράξης. **Η πραγματικότητα είναι πάντοτε συγκεκριμένη.**

Ας περάσουμε τώρα στην πρώτη άσκηση:

**1.A. Ένας από σας τοποθετείται στο κέντρο ενός στενού κύκλου που σχηματίζουν οι υπόλοιποι, ακουμπώντας ο ένας τον άλλον. Χωρίς να ενεργοποιεί κανενός είδους αντίσταση, αυτός που βρίσκεται στο κέντρο, με κλειστά μάτια, αρχίζει να χαλαρώνει μέχρι να διαταραχθεί το κέντρο βάρους του και η ισοροπία του. Φροντίζει ωστόσο να παραμένει «παρών» στο χώρο. Στη συνέχεια, σ'αυτή την κατάσταση αφήνεται να ταλαντεύεται σαν εκκρεμές στα χέρια των υπολοίπων, να πέφτει πότε εδώ και πότε εκεί και την κατάλληλη στιγμή να συγκρατείται από τα χέρια των άλλων οι οποίοι τον ξαναστέλνουν πίσω.**

**1.B. Στη δεύτερη φάση της άσκησης αυτός που βρίσκεται στο κέντρο, εκτελεί την άσκηση τραγουδώντας ένα τραγούδι.**

Πρόκειται για ένα παιχνίδι χαλάρωσης και εμπιστοσύνης. Όλοι ευθύνονται για όλους και πρέπει να αντιδρούν με πνεύμα ομαδικότητας. Να προσαρμόζονται αντί να αυθαιρετούν. Πάνω στη σκηνή, ελάχιστα πράγματα μπορούμε να κάνουμε με αφορμή τον εαυτό μας. Αντίθετα, μπορούμε να ακουμπήσουμε με πολλούς τρόπους πάνω σε ό,τι κάνουν οι άλλοι και να τους βοηθήσουμε να ολοκληρώσουν αυτό που έχουν να κάνουν. Όπως στο κλασικό μπαλέτο, όπου όσο η χορεύτρια έχει ανάγκη να την κρατήσει ο παρτενέρ για να απογειωθεί, άλλο τόσο και ο παρτενέρ έχει ανάγκη τη χορεύτρια για να μην κρατά στα χέρια του το τίποτα. Διαλεκτική.

Αυτός που βρίσκεται στο κέντρο πρέπει να ξεχάσει την αίσθηση της προσωπικής του ασφάλειας. Αυτή πρέπει να γεννηθεί από την αρχή με τη βοήθεια των άλλων. Εκείνος πάλι θα πρέπει να προσπαθήσει να διαστείλει κατά κάποιο τρόπο τον εαυτό του και να αντιληφθεί τι είναι αυτό που σε κάθε στιγμή πάνω του πρέπει να χαλαρώσει. Το τραγούδι λειτουργεί ως επαλήθευση αυτής της



κατάστασης χαλάρωσης αφού θα πρέπει οι φωνητικές χορδές να μην προδίδουν κανένα ίχνος φόβου ή έντασης.

Με την άσκηση αυτή μαθαίνουμε σωματικά τι σημαίνει αυτοσυγκέντρωση. **Αυτοσυγκέντρωση δε σημαίνει κλείνομαι στον εαυτό μου. Το αντίθετο: σημαίνει, έχω την ικανότητα να είμαι ανοιχτός σε ό,τι συμβαίνει γύρω μου, κοντά μου. Αυτοσυγκέντρωση σημαίνει ζω έντονα αυτό που συμβαίνει.** Σκοπός αυτής της άσκησης δεν είναι η έκφραση, είναι το να βρώ μια άλλη αλήθεια, να βρώ τον τρόπο να δοκιμάζω, να γεύομαι και άρα να ενδυναμώνω το εδώ και το τώρα. **Να βρω τον τρόπο να γλιτώσω από την παγίδα της αναπαράστασης, από την παγίδα του «καμώνομαι», από την παγίδα της επίδειξης.** Να βρω τον τρόπο να ενισχύσω τη θέλησή μου να υπάρχω.

**2. Τώρα σταθείτε ο ένας αρκετά κοντά στον άλλο ακουμπώντας ελαφρά το διπλανό σας και σχηματίστε μια ομάδα. Θα αρχίσω να περπατώ γύρω σας και θα αγγίξω έναν από σας. Αυτός που θα ακουμπήσω πρέπει να πεθάνει σαν ένα λουλούδι που έμεινε απότιστο, τα πόδια του θα λυγίσουν σα μακαρόνια και θα αρχίσει να καταρρέει. Καθήκον της ομάδας είναι να ενεργοποιηθεί και να επέμβει για να κρατήσει στα πόδια του αυτό το εύθραυστο κομμάτι του σύνθετου σώματός της. Σιωπηλά, χωρίς γέλια ή συναισθηματικές εκρήξεις. Στην πορεία της άσκησης θα εναλλάσσεται ο ρυθμός και η συχνότητα με την οποία θα αγγίζω τους στόχους ενώ ταυτόχρονα θα προσπαθώ να σας αποπροσανατολίσω μπλοφάροντας.**

Η ουσία της εμπειρίας δε συνίσταται στην ικανότητά μας να λύνουμε τα προβλήματα αλλά στο να προσπαθούμε να τα αποφύγουμε. Το σώμα είναι μια αποθήκη μνήμης, μια αποθήκη όμως που δεν είναι οργανωμένη με αυτοματισμούς: αποθηκεύει ένα δίκτυο ήδη βιωμένων λύσεων οι οποίες αποδεικνύονται έτοιμες να ξαναλύσουν ένα ενδεχόμενο μελλοντικό πρόβλημα, εύκαμπτες ωστόσο και εύπλαστες, ώστε να μπορούν να λειτουργήσουν κάθε φορά ανάλογα με τις πραγματικές ανάγκες που θα προκύψουν. Είναι το ίδιο που συμβαίνει με τις λέξεις. Περιέχουμε μέσα μας λέξεις που ήδη έχουμε προφέρει ή έχουμε ακούσει ενταγμένες σε φράσεις κι αυτές οι λέξεις είναι έτοιμες να ξαναειπωθούν σε νέους συνδυασμούς, ανταποκρινόμενες σε μια καινούργια, πραγματική ανάγκη.

**3. Ας κάνουμε περισσότερο σύνθετη την προηγούμενη άσκηση: παραμένετε σε ομάδα, σύμφωνα με την άσκηση 2. καθένας από εσας ας σκεφτεί σιωπηλά έναν αριθμό για τον εαυτό του. Όταν θα φωνάξω αυτό τον αριθμό αφήνετε τον εαυτό**

**σας να καταρρεύσει σαν κουρέλι και η ομάδα θα πρέπει να σας συγκρατήσει. Είναι πολύ πιθανόν περισσότεροι από ένας να διαλέξουν για τον εαυτό τους τον ίδιο αριθμό (σε μια ακραία περίπτωση είναι επίσης πιθανόν να διαλέξετε όλοι τον ίδιο αριθμό). Θα διαπιστώσετε λοιπόν ότι η ανάγκη να είστε σε εγρήγορση είναι τώρα πολύ μεγαλύτερη απ'ότι πριν. Ξαναβρείτε σιγά σιγά την αίσθηση της ομάδας και μην είστε σφιγμένοι. Να είστε έτοιμοι για έγκαιρες και αποτελεσματικές επεμβάσεις. Τη στιγμή που θα ακούτε τον αριθμό ο στόχος γίνεται συγκεκριμένος και θα πρέπει να είστε εκεί με όλες σας τις δυνάμεις.**

Σε αυτό συνίσταται η «εν εγρηγόρσει παρουσία»: είναι μια παρουσία ενεργητική, στα πλαίσια της οποίας είμαι έτοιμος να αντιδράσω σε οποιοδήποτε ερέθισμα προκύψει από οπουδήποτε. Είναι ένα είδος συμφιλίωσης με τον εαυτό μου, ένας τρόπος να ξεχάσω το εγώ μου και το δικό μου πρόβλημα για να δω πού και πώς κάποιος άλλος έχει την ανάγκη μου. Δεν περιέχω μέσα μου δυνάμεις που αλληλοσυγκρούονται και με διχάζουν, μπορώ να αφοσιωθώ με όλη την δύναμη του είναι μου προς ένα «εκεί», δεξιά ή αριστερά, μπροστά ή πίσω.

Αυτό κανείς δεν μπορεί να σας διδάξει να το κάνετε πάνω στη σκηνή. Δεν διδάσκεται. Μπορείτε να μάθετε πως να ετοιμαστείτε γι αυτό, πως να κάνετε χώρο γι αυτό, πως να αφεθείτε να παρασυρθείτε ή να οδηγηθείτε από τον συμπαίκτη σας. Να μάθετε πως να δημιουργείτε αυτή την ακολουθία από σημεία αυτοσυγκέντρωσης που σας οδηγούν εδώ ή εκεί. **Δεν μπορούμε να ολοκληρώσουμε μια πορεία χωρίς σταθερά σημεία στήριξης.**

**Αυτοσυγκεντρωνόμαστε. Αλλά σε τι; Δεν υπάρχει αυτοσυγκέντρωση χωρίς αντικείμενο, χωρίς σημείο αυτοσυγκέντρωσης.** Το σημείο μπορεί να είναι ολόκληρη η αίθουσα την οποία «συμπυκνώνουμε». Αυτού του είδους η εστίαση θα αυξήσει την ένταση της αυτοσυγκέντρωσης. **Η αυτοσυγκέντρωση όμως χωρίς σημείο, χωρίς αντικείμενο, παύει να είναι αυτοσυγκέντρωση και γίνεται απομόνωση.**

**4. Σ' αυτό το κουτί υπάρχουν διάφορα αντικείμενα. Σχηματίστε ένα κύκλο καθιστοί με τα χέρια πίσω, ν'ακουμπούν στο πάτωμα. Θα τοποθετήσω ένα άγνωστο αντικείμενο στα χέρια του καθενός. Προσπαθήστε να εκφράσετε την ίδια στιγμή την αίσθηση που σας δίνει. Πρέπει να ενεργοποιήσετε μόνο την ικανότητά σας να δέχεστε αισθήσεις. Την αίσθηση της θερμότητας, του ψύχους, του μαλακού κλπ. Προσπαθήστε να εμβαθύνετε όσο το δυνατόν περισσότερο γνωρίζοντας αυτό το αντικείμενο. Να εμβαθύνετε όχι στην έννοια του αντικειμένου (αν πχ σας δώσω ένα τσιγάρο, θα πείτε αμέσως τσιγάρο αφού το έχετε ήδη πιάσει πολλές φορές) γιατί δεν είναι αυτό στο οποίο πρέπει να**

**συγκεντρώσετε την προσοχή σας. Πρέπει να συγκεντρωθείτε και να εκφράσετε την στιγμιαία αίσθηση του αντικείμενου εδώ και τώρα λες και το κανάλι επικοινωνίας ανάμεσα στα χέρια και στη φωνή σας δεν περνά από τον εγκέφαλο. Θα διαπιστώσετε ότι ίσως το αντικείμενο αυτό περιγράφεται έτσι καλύτερα απ'ότι με μια περιγραφή λογοτεχνικού τύπου. Όταν θεωρήσετε ότι τελειώσατε φέρτε το αντικείμενο μπροστά σας για να το δείτε.**

Προς θεού, μην προσπαθήσετε να φανείτε έξυπνοι προσποιούμενοι αισθήσεις, κάνοντας χιούμορ ή διασκεδάζοντας. Πάντα θέλουμε να προτείνουμε κάτι περισσότερο ενδιαφέρον απ'τους άλλους, κάτι που να είναι έστω, λίγο διαφορετικό από τα συνηθισμένα. Οχι! Εδώ ο στόχος είναι να ασκήσουμε την ικανότητα να έχετε πάντα σε εγρήγορση την αίσθηση της αφή και μέσω αυτής να ενεργοποιείτε το λόγο. **Δεν είναι ο λόγος λοιπόν που ενεργοποιεί την αφή αλλά το αντίστροφο.**

Σας παρατηρώ έναν έναν ξεχωριστά σαν άτομα, σαν πρόσωπα, στη σχέση σας με ένα στόχο. Νομίζω πως και οι ίδιοι αντιληφθήκατε το διαρκές σφίξιμο που είχατε στην αρχή αγγίζοντας το αντικείμενο, σφίξιμο που προοδευτικά έφυγε καθώς λίγο λίγο αρχίσατε να ελευθερώνεστε. Εγινε ένας «διάλογος απόλαυσης» ανάμεσα σε σας και το αντικείμενο. Οι ώμοι και το πρόσωπο χαλάρωσαν και οι σκέψεις σας άρχισαν να περιέχουν χιούμορ, ένα χιούμορ μυστικό. Επίσης, η δουλειά με το αντικείμενο απελευθερώνει κοινωνικούς περιορισμούς που μας χαρακτηρίζουν διαρκώς. **Εξασφαλίζει μια ησυχία, την ησυχία του στόχου, της δουλειάς που πρέπει να ολοκληρώσουμε μόνοι μας, χωρίς το άγχος του να πρέπει σε περιορισμένο χρόνο να την δείξουμε, να την παρουσιάσουμε στους άλλους.** Φάνηκε ότι αρχίσατε να απολαμβάνετε την ικανότητά σας να αφιερώνεστε σε ένα **σημείο αυτοσυγκέντρωσης.**

Αυτό το **σημείο αυτοσυγκέντρωσης**, το αντικείμενο, έλκει επάνω του και απορροφά όλα τα σφιξίματα, τους φόβους και τις ανασφάλειες. Αν ο ηθοποιός καταφέρει να εντοπίζει, να έχει στη διάθεσή του μια σειρά από τέτοια, ανάλογα σημεία αυτοσυγκέντρωσης όταν βρίσκεται επάνω στη σκηνή, αυτό θα του επιτρέψει να ανανεώνεται σε κάθε παράσταση και όχι να προσπαθεί να αναπαράγει μέσω της μνήμης αυτό που του είχε προκύψει σε μια προηγούμενη παράσταση, έστω κι αν έτσι μας έχουν συνηθίσει να κάνουμε. Αν το σημείο αυτοσυγκέντρωσης είναι συγκεκριμένο και μπορούμε να εστιάζουμε σ'αυτό το ενδιαφέρον μας σε μια δεδομένη στιγμή, είναι το ίδιο το αντικείμενο που θα λύσει το πρόβλημα. Εμείς απελευθερωνόμαστε, ρίχνουμε όλα μας τα προβλήματα σ'αυτό το μικρό αντικείμενο. **Αυτό θα μας χαρίσει την ελευθερία του «μη-**

**παιξίματος». Να φτάσουμε να είμαστε τόσο συγκεντρωμένοι στο στόχο ώστε να μην «δείχνουμε» τίποτα.**

Αν για κάποιον, οποιοδήποτε λόγο, κατά την εκτέλεση της άσκησης αισθανθείτε την ανάγκη να δώσετε χρώμα στο αντικείμενο, κάντε το χωρίς να σκεφτείτε πως κάτι τέτοιο είναι παράλογο. Η αίσθηση της «αφής του χρώματος» είναι κάτι υπαρκτό.

Αν πάλι το αντικείμενο σας είναι υπερβολικά οικείο (δεν σας δίνω άλλωστε και τόσο δυσεύρετα αντικείμενα) αλλά κατά κάποιον τρόπο σας εκπλήσσει μέσω της άσκησης, πείτε το. Μπορεί για παράδειγμα να πρόκειται για ένα αντικείμενο που έχοντας το δει και κοιτάξει πολλές φορές, το είχατε κατατάξει στα ελαφριά αντικείμενα, ενώ τώρα που το κρατάτε σας φαίνεται βαρύ. Αφεθείτε σ' αυτό. Άλλος ένας στόχος της άσκησης είναι να αποσυνδέσουμε την όραση από το λόγο καθώς αυτά τα δύο είναι πολύ στενά δεμένα στην καθημερινή ζωή μην αφήνοντας άλλες σχέσεις να ανθίσουν. Μην καταφεύγετε στη σκέψη και σε εγκεφαλικές επεξεργασίες.

Με αυτή την άσκηση αναζητάμε μια πηγή διαρκούς ενέργειας ή διαρκούς ανανέωσης της ενέργειας. Είπαμε ήδη προηγουμένως ότι την ώρα που είμαστε απόλυτα προσηλωμένοι σε ένα καθήκον, αυτομάτως οι υπερβολές και τα σφιξίματα εξαφανίζονται. Και έτσι αυτή η πηγή διαρκούς ανανέωσης της ενέργειας εξελίσσεται και εξελίσσεται συνεχώς. Αυτό δίνει την αίσθηση μιας ανεξάντλητης ενέργειας χωρίς ο ηθοποιός να δείχνει την ενέργειά του ούτε ένα δευτερόλεπτο. Αυτό επίσης δίνει μεγάλη ελευθερία και πάντοτε ανταμείβει τον ηθοποιό πάνω στη σκηνή. Πρόκειται για μια άσκηση προσανατολισμού μέσω των αισθήσεων. Είναι σημαντικό να την εξελίξουμε ώστε να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση διαρκούς εγρήγορσης την οποία έχουμε από την αρχή ορίσει ως ζητούμενο.

Συνήθως πριν παίξουμε μια σκηνή γαντζωνόμαστε πάνω στο κείμενο και ξεχνάμε ότι αυτό που έχουμε πρώτα πρώτα να καταφέρουμε είναι **να είμαστε παρόντες**. Μόνο αφού καταφέρουμε να κάνουμε πράξη την παρουσία μας μπορούμε να πούμε πως παίζουμε κιόλας.

***5. Τώρα θα φέρετε μπροστά τα χέρια σας και θα πρέπει να ανακαλέσετε με τη μνήμη των χεριών σας την ποιότητα του αντικειμένου σας.***

Θα πρέπει να κρατήσουμε ζωντανή αυτή τη σωματική μνήμη που μας είναι απαραίτητη για να ζούμε. Είναι αυτή που μας βοηθά να μη σπάμε τα μούτρα μας πάνω σε κάθε έπιπλο του σπιτιού μας ή μας επιτρέπει να κυκλοφορούμε στο σπίτι τη νύχτα στα σκοτεινά. Το σώμα γνωρίζει.

Ποιά είναι τα χαρακτηριστικά μιας τέτοιου είδους αισθητηριακής πρόσληψης του κόσμου; Είναι πλέον γνωστό ότι μια σωματική εμπειρία που μεταδίδεται στους άλλους με το σωστό τρόπο, γεννά την επιθυμία της μίμησης. Αυτό είναι και το μεγάλο πρόβλημα στο θέατρο. Ας πάρουμε ένα παράδειγμα από τον Τομ Σώγερ του Μαρκ Τουέιν: εκεί υπάρχει μια υπέροχη σκηνή όπου ο Τομ είναι τιμωρία και η θεία του τον υποχρεώνει να βάψει ένα ξύλινο φράχτη. Πολύ θυμωμένος αυτός, αρχίζει να βάφει. Σε λίγο όμως έχουν μαζευτεί γύρω του όλα τα παιδιά του χωριού σκασμένα από τη ζήλεια καθώς τον κοιτάζουν και θέλουν κι αυτά να νιώσουν τη γλυκιά αίσθηση του χρώματος που απλώνεται με το πινέλο στο ξύλο. Αρχίζουν να δίνουν δώρα στον Τομ για να τους αφήσει να βάψουν λίγο. Στο τέλος ο Τομ κάθεται σα βασιλιάς ενώ τα υπόλοιπα παιδιά γύρω του βάφουν. Τους είχε ανοίξει την όρεξη μέσω της πράξης. Μετέτρεψε έτσι το βάψιμο σε μαγική δραστηριότητα. Έχουμε πολλά να διδαχτούμε από αυτό το παράδειγμα.

Όταν βλέπουμε το μικροπωλητή που πουλά στη λαϊκή το σκεύος που φιλοκόβει τα λαχανικά, νομίζουμε πως πείθει τους περαστικούς με το λόγο. Λάθος: δεν είναι ο λόγος αλλά η ικανότητά του να χειρίζεται με δεξιοτεχνία το σκεύος. Τεμαχίζει καρότα ή πατάτες με τρομερή ταχύτητα και μας κάνει να φανταζόμαστε πως αν αγοράσουμε το μηχάνημα θα κόβουμε κι εμείς το ίδιο γρήγορα τα καρότα. Στην πραγματικότητα όμως δε βλέπουμε το μηχάνημα αλλά τη δική του ικανότητα, τη δική του δεξιοτεχνία. Μας μεταφέρει, μας «επικοινωνεί» μια σωματική εμπειρία και γεννά μέσα μας την επιθυμία να τον μιμηθούμε και να νιώσουμε κι εμείς την ίδια σωματική εμπειρία.

Πρέπει λοιπόν να διατηρούμε σε λειτουργία τη μηχανή των σωματικών μας αισθήσεων. Οι σχέσεις μας με τον κόσμο περνούν απ' το δρόμο των αισθήσεων. Φανταστείτε ένα παιδί που γεννιέται χωρίς χέρια, χωρίς μάτια, χωρίς αυτιά, χωρίς μύτη, χωρίς στόμα. Ενα τέτοιο πλάσμα δεν θα ήταν του κόσμου αυτού. Ο κόσμος έρχεται προς το μέρος μας μέσω των αισθήσεων. Χωρίς αυτές δεν υπάρχουν σχέσεις, δεν υπάρχει επικοινωνία.

Η άσκηση αυτή απαιτεί δουλειά με τον εαυτό σας. Περιγράφοντας αυτό το αντικείμενο βάλατε για λίγο σε λειτουργία τη μηχανή της αφής. Για λίγο. Γιατί παρόλο που τα χέρια βρίσκονται καθημερινά συνεχώς σε λειτουργία, αυτό γίνεται με όρους κοινωνικών καταναγκασμών. Η σχέση μας με τον κόσμο είναι καθορισμένη με βάση κοινωνικούς κανόνες και σύμφωνα μ' αυτούς, η αίσθηση που πριμοδοτείται περισσότερο είναι η αίσθηση της όρασης. Είναι πολύ συχνή η καθημερινή επαφή μας (σε δημόσιους χώρους, μουσεία και αλλού) με επιγραφές που μας λένε: «μην αγγίζετε». Σ' αυτό το σημείο θα επιμείνω γιατί πρέπει να συνειδητοποιήσουμε πως όταν μιλάμε για **διεύρυνση της παρουσίας μας**,

γι' αυτό δηλαδή που αποτελεί βασικό στόχο της εξάσκησης του ηθοποιού, δε μιλάμε για κάτι μεταφυσικό αλλά για κάτι απτό και σωματικό, για κάτι που εξαρτάται από την καλύτερη και ευρύτερη χρήση της μηχανής των αισθήσεών μας. Έτσι, αυτή η ευαισθητοποίησή μας, η ικανότητά μας να τοποθετούμε συνεχώς τον εαυτό μας σε μια «σχέση αίσθησης» με τον κόσμο που μας περιβάλλει, είναι μια βασική ικανότητα που πρέπει να διαθέτει και να καλλιεργεί ο ηθοποιός. Ακριβώς πάνω σ' αυτή προσπαθούμε να δουλέψουμε.

Έχουμε την εντύπωση πως αντιλαμβανόμαστε τη ζωή επειδή διαθέτουμε όραση αλλά η φυσική πραγματικότητα αποδεικνύεται πολύ πιο πολύπλοκη.

**5.Α. Δοκιμάστε το εξής πείραμα: καθήστε, σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλο και προσπαθήστε αρχικά να εκφράσετε με λόγια αυτό που βλέπετε μπροστά σας. Υστερα δοκιμάστε να εξερευνήσετε με τα χέρια σας το πρόσωπο. Μια παράξενη αμηχανία μας καταλαμβάνει όταν συνειδητοποιούμε ότι αυτή η δεύτερη αίσθηση καθόλου δεν ταυτίζεται με όσα πριν λίγο είπαμε με τα λόγια.**

**6.Θα δώσω στον καθένα σας ένα μικρό κομμάτι σπάγγου κι εσείς θα εξοικειωθείτε μ' αυτό δουλεύοντάς το με τα δάχτυλά σας έτσι ώστε αυτά να κρατήσουν στη μνήμη τους την ουσία του, τη σύστασή του, την αλήθεια του. Κάντε ό,τι ακριβώς κάνετε όταν προσπαθείτε να εξερευνήσετε κάτι σε βάθος και προσπαθήστε να διεισδύσετε στην αλήθεια της αίσθησης που περιέχει αυτό το κομμάτι σπάγγου. Όταν αισθανθείτε έτοιμοι αφήστε το σπάγγο να πέσει κάτω προσπαθώντας να τον διατηρήσετε ζωντανό μέσα στα δάχτυλά σας μόνο μέσω της μνήμης και συνεχίστε να τον επεξεργάζεστε σα να ήταν ακόμη μέσα στα χέρια σας. Όταν νιώσετε πως η αίσθηση χάνεται, ξαναπάρτε το σπάγγο στα χέρια σαν να τον ρωτάτε: τι είσαι; πως είσαι;**

Μην προσπαθείτε να νοηματοδοτήσετε με κανένα τρόπο τη σχέση σας με το σπάγγο. Το μόνο που μας ενδιαφέρει εδώ είναι η αίσθηση του βιωμένου ή του ξανά-βιωμένου. Με τη δουλειά αυτή έρχεστε σε επαφή με την έννοια του σημείου αυτοσυγκέντρωσης, του νήματος που θα είναι οδηγός σας σε όλη τη μελλοντική σας πορεία ως ηθοποιών. Το νήμα αυτό έχει υφανθεί από απλότητα και σχέση με το συγκεκριμένο. Το μυστικό της δουλειάς του ηθοποιού είναι να μάθει να συγκεντρώνεται στα μέσα και όχι στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, ακριβώς όπως ο παίκτης του μπιλιάρδου ο οποίος συγκεντρώνεται στην άσπρη μπάλλα που πρόκειται να χτυπήσει, ενώ προσδοκά να χτυπήσει στη συνέχεια η άσπρη με ένα συγκεκριμένο τρόπο την κόκκινη που βρίσκεται μακρύτερα, και

ξέρει ότι αυτό το τελευταίο θα είναι το αποτέλεσμα που θα προκαλέσει το θαυμασμό του κοινού.

Μοιάζει λίγο με τη δουλειά του αρχαιολόγου: βρίσκω ένα θραύσμα αγγείου. Πρέπει να το παρατηρήσω με όλη την αυτοσυγκέντρωση και την αγάπη που διαθέτω για να μπορέσω να καταλάβω πως θα ήταν το αγγείο στην ακέραιη μορφή του. Αν ανασυνθέσω ολόκληρο το αγγείο πριν ανακαλύψω όλα τα συγκεκριμένα του θραύσματα, φτιάχνω πιθανότατα κάτι που είναι στα μέτρα μου, δεν φτιάχνω όμως αυτό που ήμουν υποχρεωμένος να αναζητήσω.

***7. Τοποθετηθείτε τώρα σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλο και δοκιμάστε κρατώντας ο καθένας μία άκρη του φανταστικού σπάγγου, να αυτοσχεδιάσετε.***

Μη με ρωτάτε αν ο σπάγγος πρέπει να είναι τεντωμένος. Πως να σας απαντήσω; Αν σας πω τι είναι αυτό που πρέπει να προσπαθήσετε να κάνετε δε σημαίνει καθόλου και ότι θα το καταφέρετε! Η επιθυμία – ο πόθος – να εκτελέσετε τη συγκεκριμένη αποστολή είναι πολύ πιο σημαντικός από το αποτέλεσμα.

Ευτυχώς ή δυστυχώς – κανείς δεν ξέρει – **δεν είμαστε ποτέ όπως πρέπει, σωστοί, ούτε πάνω στη σκηνή ούτε στη ζωή. Είμαστε πάντα εκτός ισοροπίας, έξω από την απόλυτη ισοροπία και αρμονία που αναζητούμε.** Και μάλλον είναι καλύτερα έτσι γιατί η απόλυτη ισοροπία, η απόλυτη αρμονία, είναι ακινησία, είναι θάνατος. Αυτό που μένει, αυτό που έχει αξία, είναι η τάση προς...

Η πραγματικότητα βρίσκεται διαρκώς σε μια διαδικασία ρευστότητας, σύστασης και ανασύστασης. Ακόμη και όταν νομίζουμε ότι κάτι παίρνει μια μορφή, την ίδια στιγμή αυτό μεταβάλλεται. Μπορούμε κάθε μέρα να κάνουμε μπάνιο στο ίδιο ποτάμι, όμως το νερό δεν είναι ποτέ το ίδιο. Τα πράγματα συνεχώς τείνουν προς...

Νομίζω πως έχετε ήδη γνωριστεί μεταξύ σας. Ωστόσο δεν έχετε γνωρίσει όσο θα έπρεπε τον χώρο. Οι ασκήσεις που κάναμε ως τώρα γινόντουσαν κυρίως στο κέντρο της αίθουσας. Δεν είχαμε λάβει υπ' όψη μας ότι και ο χώρος είναι εξίσου ένα στοιχείο της υποκριτικής.

***8. Ξεκινήστε να βαδίζετε μέσα στην αίθουσα, ο καθένας με το δικό του ρυθμό, καλύπτοντας όλο το χώρο και προσέχοντας να μη συγκρούεστε μεταξύ σας. Μην βαδίζετε όμως χωρίς στόχο. Βάλτε για παράδειγμα στόχο: βαδίζω προς αυτή τη λάμπα. Με το «τόπ» σταματάτε ακαριαία εκεί που βρίσκεστε και μένετε ακίνητοι. Θα πρέπει η ακινησία σας να έχει ζωντάνια και χαλαρότητα, να μην την δραματοποιείτε, να μην την μετατρέπετε σε γλυπτό ή χορογραφία. Πρέπει***

**μέσα σας να κρατήσετε ζωντανή τη φλόγα της πρόθεσης που σας ώθησε να βαδίζετε προς το στόχο. Προσπαθήστε να παραμείνετε συγκεκριμένοι και προσηλωμένοι στην πορεία που έχετε χαράξει.**

Είναι σημαντικό να έχουμε πάντοτε ένα κίνητρο στις μετακινήσεις μας στο χώρο. Η στάση και το ξεκίνημα πρέπει να πραγματοποιούνται αβίαστα. Παραμείνετε διαρκώς διαθέσιμοι για στάση, παραμείνετε διαρκώς διαθέσιμοι για ξεκίνημα. Έτσι, οι πιθανές δυσκολίες και τα σφιξίματα σιγά σιγά θα αμβλυθούν και θα εξαφανιστούν. Μην παραλείπετε ταυτόχρονα να καλλιεργείτε τη σχέση σας με την αίθουσα, αυτός άλλωστε είναι και ο πρώτος στόχος της συγκεκριμένης άσκησης.

**9. Θα προσπαθήσω να οξύνω την ακοή σας καθώς προοδευτικά τα σινιάλα μου θα δίνονται όλο και περισσότερο χαμηλόφωνα μέχρι να εξαφανιστούν μέσα στη σιωπή. Τότε θα πάρετε εσείς το παιχνίδι στα χέρια σας. Καθένας από σας έχει το δικαίωμα να σταματήσει. Όταν όμως ένας σταματά, όλη η ομάδα σταματά μαζί του. Κι όταν ένας (ο ίδιος ή άλλος) ξεκινά, όλη η ομάδα ξεκινά μαζί του. Σιωπηλά. Μην ξεχνάτε να καλύπτετε όλη την αίθουσα, όλο το χώρο. Θα μου πείτε: πως θα αντιληφθώ τι κάνει αυτός που βρίσκεται πίσω μου; Είναι δική σας ευθύνη να διευρύνετε τον εαυτό σας και την παρουσία σας, να ενεργοποιείτε τα πιο ευαίσθητα αισθητήρια όργανά σας τόσο ώστε να το αντιληφθείτε. Συνειδητοποιήστε ότι αυτό πρέπει να το καταφέρνετε κάθε φορά που δουλεύετε.**

Το περίμενα. Εμοιαζε με συναυλία κρουστών. Μέτρησα τουλάχιστον πέντε ή έξι χρόνους ξεκινήματος και άλλους τόσους σταματήματος. Δεν το κάνετε συνειδητά. Είναι μια ασυνείδητη διαδικασία που μας ωθεί να κλέψουμε, έστω κι αν η λέξη κλέβω σας φαίνεται βαριά. Είναι όμως σημαντικό να καταλάβουμε ότι στο θέατρο εξασκούμε εκτός των άλλων τη δυνατότητά μας να μην επαναλαμβάνουμε κάποιες κακές συνήθειες της καθημερινότητας. Όταν για παράδειγμα βρισκόμαστε μπροστά στις ουρές των ταμείων στο σουπερμάρκετ, ψάχνουμε τρόπους για να τις αποφύγουμε. Στο θέατρο πρέπει να μάθουμε να αντιστεκόμαστε σ' αυτού του είδους τις τάσεις και να ξαναβρούμε μια θέση στον κόσμο χωρίς ιδιοτέλεια, μια παρουσία χωρίς δεύτερες σκέψεις.

Παρ'όλο που σ'αυτή την άσκηση δεν επεξεργαζόμαστε κάποια συνθήκη, θα πρέπει οι στάσεις σας να αρχίσουν να γεμίζουν με νοήματα. Να γίνονται στάσεις μιας συγκεκριμένης πορείας, μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας έτσι ώστε αόρατες σχέσεις ν'αρχίσουν να υφαίνονται μεταξύ σας. Αφυπνήστε τη



διαθεσιμότητα της παρουσίας σας με τη βοήθεια των αισθητηρίων οργάνων σας έτσι ώστε κάποια στιγμή ν'αρχίσουν εκείνα να δουλεύουν για σας.

**10. Τώρα, χωρίς να θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο, θα αρχίσετε να πετάτε ο ένας στον άλλο αυτό το ραβδί (μήκος 35 εκ. και αρκετά βαρύ). Θα πρέπει να το αρπάζετε στον αέρα χρησιμοποιώντας μόνο το ένα χέρι. Προσοχή. Δεν πρέπει να μετακινήστε στο χώρο όπως να'ναι. Η βασική τεχνική εδώ στηρίζεται στο να εντοπίσετε ένα συμπαίκτη, να βρείτε σημεία επαφής και επικοινωνίας μαζί του και το ραβδί να φτάσει στα χέρια του όπως ακριβώς θα γινόταν αν του απευθύνετε μία φράση. Στόχος, η φράση να μην πέσει στο πάτωμα, η λέξη να αγγίξει το σώμα του κι αυτό γιατί εσείς θέλετε η λέξη να φτάσει στον συμπαίκτη σας.**

Κρατήσετε το ραβδί. Αισθανθείτε το βάρος του. Ανάμεσά σας υπάρχουν αποστάσεις. Προσαρμοστείτε σ'αυτή τη συνθήκη. Αποκτήστε συνείδηση του πόσο σημαντική είναι αυτή η στιγμή που σας φέρνει τον ένα απέναντι στον άλλο. Είναι πιθανόν τις πρώτες δυο-τρεις φορές να φοβηθείτε, αυτό όμως πολύ γρήγορα θα σταματήσει. Συντονιστείτε με το ραβδί, πηγαίνετε με τα νερά του. Το ραβδί πρέπει να γίνει ο ηθοποιός που πρωταγωνιστεί σ'αυτό το παιχνίδι. Εκείνο είναι που θα σας υποδείξει πως να δουλέψετε μαζί του, σε τέτοιο σημείο ώστε να φτάσει να κυκλοφορεί στον αέρα με απόλυτη ρευστότητα και οι πιθανοί θεατές της άσκησης να έχουν την εντύπωση πως το ραβδί κινείται με δική του ενέργεια, ότι αυτό είναι το υποκείμενο της δράσης και ότι εσείς έχετε μετατραπεί σε σταθμούς ανεφοδιασμού στη διαδρομή του.

Θέλω, τα σώματά σας να μαλακώσουν, να γίνουν ευλύγιστα, ν'ανοίξουν προς αυτό το στόχο. Γ'αυτό το λόγο δε σας έδωσα ούτε θα σας δώσω ποτέ σαν οδηγία τη φράση «χαλαρώστε». Τέτοιου είδους οδηγίες συνήθως οδηγούν σε μεγαλύτερο σφίξιμο. Προσπαθώ λοιπόν να βρώ τη διαδρομή, να διερευνήσω το δρόμο της πράξης που θα οδηγήσει σ'αυτό το αποτέλεσμα. Θα σας ζητήσω να παίξετε με τη ράβδο μέσα σε απόλυτη σιωπή. Όταν η ράβδος φτάνει στο χέρι σας, το άρπαγμα της πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν πιο σιωπηλά, δηλαδή θα πρέπει να μην «ειπωθεί».

Αν το ραβδί κατάφερε να φτάσει στο χέρι σας, κρατήστε το «ζωντανό». Η κατάσταση υποδοχής του δεν είναι κατάσταση αφασίας αλλά ενεργούς παύσης. Κάθε στιγμή πρέπει να έχετε συναίσθηση της υφής του, της ποιότητάς του, της θερμοκρασίας του. Όπως και να'χει, το ραβδί θα πρέπει, από τη στιγμή που το δέχεστε στο χέρι σας μέχρι τη στιγμή που θα το ξαναστείλετε σε κάποιον συμπαίκτη σας, να συνεχίσει να είναι ο πρωταγωνιστής. Μη δραματοποιείτε την

άσκηση και μην προσπαθείτε να κάνετε επίδειξη αυτοσυγκέντρωσης. Πρόκειται για μια άσκηση επικοινωνίας και συλλογικής ευθύνης. Πρόκειται για κάτι που συμβαίνει μεταξύ σας. Προσπαθήστε να κατανοήσετε τις δυνατότητες και τις πολλές εναλλακτικές λύσεις που σας προσφέρει αυτό το ραβδί.

Μέσα στην άσκηση **ξαναβρίσκουμε την ελευθερία μας όταν αρχίσουμε να πιστεύουμε ότι είναι το ραβδί που θέτει τους κανόνες κι όχι εμείς.** Όταν πιστεύω ότι εγώ είμαι ο δημιουργός των κανόνων, θα βρεθώ αντιμέτωπος με το ραβδί. Πάρτε για παράδειγμα τις πολεμικές τέχνες: αυτός που δίνει ένα δυνατό χτύπημα, απελευθερώνει, στέλνει μια ενέργεια την οποία ο αντίπαλος μπορεί να χρησιμοποιήσει. Εξοικειώνομαι με την ενέργεια αν ακολουθήσω τον κανόνα που μου υποβάλλεται από κάπου έξω από μένα. Αν «ακούσουμε» πραγματικά το ραβδί, θα μας αποκαλύψει από μόνο του τις πιθανότητες και τις αποχρώσεις.

Χρησιμοποιήστε ολόκληρη την αίθουσα. Προσπαθήστε να είστε φιλικό με τον συμπαίκτη σας χωρίς όμως να κάνετε τη δουλειά του συμπαίκτη σας εσείς αντί γι' αυτόν. Προσοχή μην πέσετε στην παγίδα της πόζας, του στησίματος, της προσποίησης, του καμώματος. **Η πόζα δεν είναι μια κίνηση που έχει διάρκεια, ροή, συνέχεια. Είναι μια κίνηση σταματημένη, στατική.** Στη δουλειά μας αυτό είναι σαν ένα μάταιο χαμόγελο: είπαμε τη μικρή μας φράση, σταματάμε, ο άλλος θα ξεκινήσει να μιλά. Δουλέψτε με το ραβδί για τον εαυτό σας και όχι για το κοινό.

Επίσης, βρείτε τον τρόπο να λύσετε ακόμη ένα πρόβλημα. Παρατηρώντας σας, βλέπω ότι όλοι εναλλάσσετε μέσα σας δυο διαφορετικές συνθήκες. Όταν έχετε ενεργοποιηθεί και βρίσκεστε σε κατάσταση ανταλλαγής με κάποιο συμπαίκτη, υπάρχει μια ένταση στη μεταξύ σας σχέση. Αντίθετα, όταν περιφέρεστε στο χώρο περιμένοντας να σας στείλει κάποιος το ραβδί, η ένταση αυτή είναι τελείως διαφορετική. Προσπαθήστε να βρίσκεστε στην ίδια ενεργειακή κατάσταση και στις δύο περιπτώσεις.

**11. Το αληθινό ραβδί φεύγει τώρα από το παιχνίδι και αντικαθίσταται από ένα ραβδί φανταστικό. Θα συνεχίσετε να παίζετε με ένα ραβδί αλλά χωρίς ραβδί. Κάπου κάπου θα ξαναβάζω στο παιχνίδι το αληθινό ραβδί.**

Θυμηθείτε. Θυμηθείτε με τις αισθήσεις σας και όχι με το κεφάλι σας και μην εκτελείτε μια άσκηση μιμικής. Μην παριστάνετε για παράδειγμα ότι σας έρχεται το ραβδί και δυσκολεύεστε να το συγκρατήσετε. Η μιμική είναι μια γλώσσα όπου ξεχνάμε τις λέξεις. Εγώ δεν σας ζητάω ούτε γλώσσα, ούτε συνομιλία. Ζητάω μια συμμετοχή αισθητηριακή.

Το φανταστικό ραβδί πρέπει να έχει τα ίδια χαρακτηριστικά με το πραγματικό. Έτσι λοιπόν, καθώς παίζετε με το πραγματικό ραβδί, προσπαθήστε να συλλέξετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες και αισθήσεις που θα σας βοηθήσουν στη συνέχεια να μεταμορφώσετε σε πραγματικό το φανταστικό. Δεν είναι λοιπόν απαραίτητο να δείχνετε με το πρόσωπό σας αυτό που αισθάνεστε με το χέρι σας. **Προσπαθήστε να μην καμώνεστε ότι υπάρχει ένα ραβδί. Να μην υποκρίνεστε την ύπαρξή του. Αγωνιστείτε για να γίνει η ύπαρξη αυτή συγκεκριμένη.** Κάντε τόσο συγκεκριμένη τη μεταξύ σας σχέση έτσι ώστε αν κάποιος μπει ξαφνικά στην αίθουσα και σας δει, να μπορεί να σκεφτεί: «παίζει μ'ένα ραβδί αλλά δεν βλέπω το ραβδί.»

Θέλω επίσης να αρχίσετε να «επιμηκύνετε» το σώμα σας. Η επιθυμία να φτάσετε στον άλλον, μια επιθυμία που περνά μέσα από το ραβδί πρέπει να περάσει και μέσα στο σώμα σας. Θέλω να φτάσω να αφήσω το ραβδί μέσα στο χέρι του άλλου και γ'αυτό όλο μου το σώμα επιμηκύνεται και φτάνει στον άλλον. Μένω σε έκκρεμότητα, ξεδιπλωμένος, μέχρι τη στιγμή που ο άλλος θα έχει υποδεχτεί το ραβδί.

Κάποιες φορές έχετε δισταγμούς. Βρείτε τρόπο να αντισταθείτε σε ό,τι είναι επιφανειακό. **Συνηθίστε να αναζητάτε το στόχο με τον απλούστερο τρόπο και χωρίς ματαιοδοξία. Αυτή είναι η αρχή αυτού που θα ονομάζαμε μινιμαλιστικό θέατρο: αφήστε τα πράγματα να συμβούν και ακολουθήστε τα.**

Βγείτε από την ισορροπία, δραπετεύστε από την ισορροπία για να την ξαναβρείτε. Αναζητήστε πεισματικά το στόχο που είναι ο πιο λειτουργικός.

**12. Στα πλαίσια της ίδιας άσκησης, προσπαθήστε κάπου-κάπου να δέξεστε το ραβδί χρησιμοποιώντας το χέρι που δεν είναι το «καλό» σας. Όταν η άσκηση φανεί ότι έχει προχωρήσει, θα βάλω στο παιχνίδι περισσότερα ραβδιά.**

Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιεί κανείς διαρκώς το εμπόδιο, ως πρόκληση για την απόκτηση δεξιοτεχνίας. Πρέπει να ψάχνουμε διαρκώς ν'ανακαλύψουμε σε ποιο σημείο το σώμα μας, ακόμη και στην πιο χαλαρή στιγμή του, αντιστέκεται στην άσκηση, αντιτίθεται στο στόχο. (Με τον ίδιο τρόπο, σε ένα θεατρικό έργο θα πρέπει να επιχειρείτε να εντοπίσετε τα σημεία αντίστασης σας σε ένα χαρακτήρα ή σε μία πράξη. Αυτά τα σημεία φαινονται συνήθως από μία υπερβολή ή από μία λάθος κατανομή ενέργειας σε σχέση με το στόχο που κάθε φορά έχετε θέσει). Η ικανότητα να βελτιώνουμε συνεχώς κάτι τροφοδοτείται από τον αριθμό των εμποδίων, των δυσκολιών και των περιορισμών που οι ίδιοι τοποθετούμε στην πορεία μας. Τι είναι τα εμπόδια; Μπορείτε να φανταστείτε έναν αγώνα τέννις χωρίς φιλέ; Το εμπόδιο του φιλέ κάθιστά πιθανή τη δυνατότητα

βελτίωσης των ικανοτήτων του παίκτη. Η απαγόρευση να αγγίξει τη μπάλλα με τα χέρια προκαλεί την επιδεξιότητα των ποδιών του ποδοσφαιριστή. **Πρέπει συνεχώς να απαγορεύουμε στον εαυτό μας την εύκολη λύση. Κάθε φορά που βάζουμε τον εαυτό μας μπροστά σε ένα εμπόδιο, είναι το γεγονός της υπερπήδησής του που μας κάνει ικανότερους να αντιμετωπίσουμε συνολικά το γενικότερο πρόβλημα που μας έχει τεθεί.**

**13. Προέκταση της ίδιας άσκησης. Τώρα το ραβδί «είναι πυρωμένο» και είναι αδύνατο να το κρατήσουμε πολλή ώρα στο ίδιο χέρι. Προσπαθήστε να διατηρήσετε ρευστότητα στις κινήσεις σας και παρά το νέο δεδομένο, να μη χάσετε την αίσθηση ασφάλειας που έχετε ήδη οικοδομήσει στις προηγούμενες φάσεις της άσκησης.**

Στόχος της άσκησης αυτής δεν είναι να κάνουμε επίδειξη αλλά να δοκιμάσουμε τα όρια και την έκταση της συγκέντρωσής μας. Το ραβδί «καίει». Παρ'όλ'αυτά πρέπει να συνεχίσουμε να παίζουμε μ'αυτό διατηρώντας τον απόλυτο έλεγχο, χωρίς ψευτο-υστερίες: κρατώ το ραβδί, ψάχνω τον συμπαίκτη μου, τον βρίσκω, του πετώ το ραβδί, τέλος. Μην εκφράζετε και μην εικονογραφείτε το πρόβλημα. Ενεργήστε. Πειραματιστείτε με ηπιότητα, ο καθένας μέσα στα όριά του. Δεν υπάρχει κάποιο μοντέλο που πρέπει να μιμηθείτε. Υπάρχει μόνο η τοποθέτησή σας πρόσωπο με πρόσωπο με τις εναλλακτικές που διαθέτει ο καθένας σας σε μια δεδομένη στιγμή (θυμηθείτε την ιστορία στο Βουκουρέστι). Εδώ δεν κάνουμε διαγωνισμό.

Είναι αναγκαίο να βρεθεί κάτι που να μας συσπειρώνει, μια συγκεκριμένη τεχνική, κάποια συνθήκη που να μας κάνει τη δεδομένη στιγμή να σκεφτόμαστε όλοι το ίδιο πράγμα, στην περίπτωσή μας το ραβδί.

**14. Τώρα ξαπλώστε στο πάτωμα αφήνοντας ελεύθερο το βάρος του σώματός σας. Βρείτε την πιο άνετη στάση. Ακούτε μόνο ό,τι θα σας λέω αφήνοντας τα λόγια μου να μπαίνουν μέσα σας. Αυτή η άσκηση θα διαρκέσει περίπου ένα τέταρτο. Αρχίστε. Το σώμα σας πρέπει να αρχίσετε να το αισθάνεστε ως κάτι πολύ συγκεκριμένο, όσο περισσότερο συγκεκριμένο γίνεται. Ασχοληθείτε με τη σχέση του σώματός σας με το πάτωμα και στη συνέχεια με τα ρούχα σας. Φτιάξτε στο μυαλό σας έναν κατάλογο με όλα αυτά που έρχονται σε επαφή με το σώμα σας: ένα παντελόνι λίγο φαρδύ ή λίγο στενό, μια ζώνη λίγο ή περισσότερο σφιγμένη. Το πουκάμισο, το σουτιέν, το ρολόι, ένα δαχτυλίδι κλπ. Ξεχάστε τον εαυτό σας και συγκεντρώστε τη σκέψη σας σε όλα τα προηγούμενα καθώς και στη θερμοκρασία του πατώματος.**

**Κάντε αυτή την άσκηση με σχολαστικότητα και θα διαπιστώσετε ότι θα απελευθερώσετε ενέργειες τις οποίες θα μπορέσετε να τις αξιοποιήσετε για κάποιο άλλο σκοπό. Πάρτε όσο χρόνο θέλετε και αφήστε τη δουλειά που κάνετε να αρχίσει να λειτουργεί εκείνη για σας. Όταν νιώσετε ότι η φυσική σας παρουσία πάνω στο πάτωμα έχει γίνει απολύτως συγκεκριμένη, τότε αρχίστε να ακούτε σιγα-σιγά τον κόσμο και προσπαθήστε να τον διαχωρίσετε σε τρεις ζώνες. Η πρώτη ζώνη είστε εσείς οι ίδιοι. Το ίδιο σας το σώμα παράγει ήχους, αναπνοές, γουργουρητά του στομαχιού κλπ. Αν δώσετε μεγάλη προσοχή θα μπορέσετε να ακούσετε ακόμη και τους χτύπους της καρδιάς σας. Διερευνήστε σαν επιστήμονες, σχολαστικά, με πάθος, όλους τους ήχους που παράγονται μέσα στο σώμα σας και δίπλα σ' αυτό. Στη συνέχεια περάστε σιγά-σιγά στη δεύτερη ζώνη, διευρύνοντας τον κύκλο της προσοχής σας μέχρι τα όρια αυτής εδώ της αίθουσας. Αραγε, οι άλλοι, γύρω μας γίνονται αισθητοί από κάποιο ήχο που παράγουν; Αραγε, υπάρχει κάποιο παπούτσι που τρίζει, κάποιο θρόισμα ρούχου; Όταν ολοκληρώσετε το ταξίδι σας στην δεύτερη ζώνη, περάστε στην τρίτη ζώνη, δηλαδή στον εξωτερικό χώρο. Ακούστε τα πουλάκια, τα αυτοκίνητα, τον αέρα, τη βροχή που πέφτει, τα τζιτζίκια, το βουητό της πόλης. Εξειδικεύστε και εκλεπτύνετε την ακοή σας. Τα αυτοκίνητα έρχονται από δεξιά ή από αριστερά; Κινούνται σε κύριο δρόμο ή σε παράδρομο; Ξεχωρίζετε τα αυτοκίνητα από τις μοτοσυκλέτες και από τα φορτηγά; Πόσα πουλάκια υπάρχουν; Που κάθονται; Κοντά ή μακριά; Η εξωτερική ζωή πρέπει να ενσωματωθεί στην ακοή σας. Όταν αισθανθείτε ότι ολοκληρώσατε τη δουλειά σας σηκωθείτε όρθιοι. Γλυκά. Μαλακά.**

**15. Τώρα θέλω να σκεφτείτε μια πράξη, όποια θέλετε. Μια πράξη μικρή, απλή, καθημερινή, που σας είναι εξαιρετικά οικεία. Μια πράξη που την εκτελείτε με μια ασυνείδητη τεχνική, όπως για παράδειγμα όταν πλένετε τα δόντια σας ή όταν δένετε τα κορδόνια σας. Πρέπει να μπορείτε να επαναλάβετε τη διαδικασία εκτέλεσης αυτής της πράξης χωρίς τη χρήση των αντικειμένων γιατί η διαδικασία αυτή ενυπάρχει πλέον μέσα στο σώμα σας. Πάρτε όσο χρόνο θέλετε μέχρι το σώμα σας να θυμηθεί.**

Αμφισβητήστε τις ευκολίες σας. Υπονομεύστε τις. Μείνετε δύσπιστοι απέναντι στον εαυτό σας. Μην παράγετε «σήματα», ξεκινήστε μια πράγματι δουλειά αισθήσεων. Δεν ψάχνουμε τις σημασίες των κινήσεων αλλά τους τρόπους για να βρούμε τις εξόδους κινδύνου! Τι να κάνω για να αισθανθώ ασφαλής τη στιγμή που βρίσκομαι σε κίνδυνο θανάσιμο – κι αυτό μπροστά σε

εκατό – διακόσιους ανθρώπους.Γι αυτό υπάρχουν αυτά τα στάδια συγκεκριμένης δουλειάς, για να μας χρησιμεύουν σαν πατήματα.

Στο θέατρο δεν ακολουθούμε ποτέ την ευθεία οδό. Ακολουθούμε την τεθλασμένη.Γιατί αυτό; Γιατί στο θέατρο πρέπει να βρούμε την πράξη εκείνη που θα γίνει οδηγός μας, που θα μας οδηγήσει στο τέρμα. Το συναίσθημα δεν είναι κάτι που βρίσκεται στη διάθεσή μας ανά πάσα στιγμή, δεν μπορούμε να το καλέσουμε μ'ένα χτύπημα των χεριών μας.Μπορούμε όμως να θυμηθούμε. Να θυμηθούμε πώς είναι το νερό, πως είναι η καρέκλα μου κλπ.Αυτά μπορούμε να τα κάνουμε, είναι πράγματα συγκεκριμένα.Δε λέω πως με τον τρόπο αυτό τα καταφέρνουμε πάντα. Λέω όμως πως χωρίς αυτόν δεν τα καταφέρνουμε ποτέ.

**16.Φτιάξτε ζευγάρια. Ο ένας από τους δύο κλείνει τα μάτια κι ο άλλος τον οδηγεί σ'ένα ταξίδι εξερεύνησης της αίθουσας, ψιθυρίζοντάς του στο αυτί. Οι τυφλοί πρέπει να αφήνονται με τυφλή εμπιστοσύνη στον οδηγό τους.Οι οδηγοί, είναι σημαντικό να μπορούν να μετατρέπουν συνεχώς σε λόγο τις «δονήσεις» του παράγει ο χώρος χωρίς ποτέ να αγγίζουν τον συμπαίκτη τους.**

Αυτή είναι μια άσκηση προσανατολισμού. Αμέσως αφυπνίζεται η αφή και ξαναζωντανεύει, το ίδιο και ολόκληρη η αισθητηριακή μνήμη:η ακοή, η γεύση.Πρέπει να πιστέψουμε ότι μπορούμε να την ξυπνήσουμε και να την «αναγκάσουμε» να μας υπηρετήσει. Πάνω σε τι δουλεύουμε;**Πάνω στην ανάγκη να γεννιέται συνεχώς κάτι.**Αναζητούμε τη διεύρυνση του είναι μας. Όταν οδηγείτε το αυτοκίνητό σας, αποκτάτε, ως όντα, τις διαστάσεις του αυτοκινήτου σας.Γιατί λοιπόν πάνω στη σκηνή να μην μπορείτε να έχετε τις διαστάσεις ενός λεωφορείου;

**17. Ενας από εσάς θα πρέπει να προσπαθήσει να πουλήσει μια φωτογραφική μηχανή στους άλλους. Η προσπάθεια θα κρατήσει μέχρι κάποιος να πειστεί και να αποφασίσει να την αγοράσει.**

Υπάρχουν πολλοί εναλλακτικοί τρόποι για να δουλέψει κανείς αυτή την άσκηση. Μπορεί για παράδειγμα να αρχίσει να πουλά την ιστορία της ζωής του.Εγώ λέω σ'έναν ηθοποιό «πούλησέ μου αυτά τα παπούτσια» κι εκείνος μου λέει «είμαι δυστυχισμένος, πέθανε η γυναίκα μου, έχω τρία παιδιά άρρωστα στο νοσοκομείο, αγοράστε αυτά τα παπούτσια».Εδω έχω να κάνω με κάποιον που μου πουλά την ιστορία του αντί να μου πουλήσει ένα ζευγάρι παπούτσια.Δε βρισκόμαστε εδώ για να πουλήσουμε το ταλέντο μας, δουλειά μας δεν είναι να το

δείξουμε, δουλειά μας είναι να πουλήσουμε ένα ζευγάρι παπούτσια ή μια φωτογραφική μηχανή.

Η άσκηση αυτή δεν έχει στόχο να τεστάρει την εξυπνάδα ή το εμπορικό δαιμόνιο του ηθοποιού. Μην πουλάτε την εξυπνάδα σας. Δεν αφορά κανέναν. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι, χωρίς να χάσετε τίποτα από τις ικανότητές σας, δεν είστε και δεν πρέπει να είστε εσείς ο πρωταγωνιστής. Είστε απλώς μια βάση που στηρίζει το αντικείμενο. Από τη διαθεσιμότητά σας εξαρτάται αν η φωτογραφική μηχανή θα πουληθεί ή θα μείνει απούλητη. Από τη σχέση που έχετε εσείς με το αντικείμενο εξαρτάται αν θα ανοίξει η όρεξη στον πελάτη για να το αγοράσει. Η ικανότητά σας ως ηθοποιών έγκειται στο να καταφέρετε να «ακούσετε» αυτό το αντικείμενο. Πρέπει να του έχετε εμπιστοσύνη, να δουλέψετε για να χτίσετε την εμπιστοσύνη σας σ' αυτό, για να καταφέρετε μετά να κάνετε τους άλλους να το εμπιστευτούν. Αυτό αφορά τους πάντες. Το ζήτημα δεν είναι να αποδειχθείς **εσύ** καλός πωλητής, το ζήτημα είναι **να καταστήσεις μαγική και σημαντική την πραγματικότητα που μας περιβάλλει**.

Υπάρχουν άνθρωποι που κάνουν αυτή τη δουλειά για να ζήσουν. Η ιστορία της αμερικάνικης λογοτεχνίας βρίθει από περιπτώσεις συγγραφέων οι οποίοι υπήρξαν κάποτε πλασιέ εγκυκλοπαιδειών και μικροσυσκευών. Πώς τα κατάφερναν; Ποιός είναι ο τρόπος για να πουλήσω ένα προϊόν το οποίο δεν γνωρίζω; Τα πρωτερήματα κάθε αντικειμένου βρίσκονται μέσα στο ίδιο το αντικείμενο. Κάθε – οποιοδήποτε – αντικείμενο εμπεριέχει ενδεχόμενα ενός «παιχνιδιού» μαζί του, ενδεχόμενα που εμφανίζονται μπροστά μας την ώρα ακριβώς που τα έχουμε ανάγκη. Το δύσκολο είναι να μάθουμε τον τρόπο να τα αναζητούμε και να γνωρίζουμε τη χρήση αυτού του «μηχανισμού έμπνευσης». Όλες σχεδόν οι ασκήσεις που προηγήθηκαν σ' αυτό ακριβώς αποσκοπούσαν. Η άσκηση με το ραβδί για παράδειγμα ή η άσκηση της εξοικείωσης με αντικείμενα μη ορατά. Στην άσκηση με το ραβδί το επιδιωκόμενο ήταν να **παίζουμε με** το ραβδί ή σωστότερα να **παίζουμε για** το ραβδί. Εκείνο ήταν που μας «έμαθε» τον τρόπο να το πετάμε και να το πιάνουμε. Μέρα με τη μέρα το γνωρίσαμε καλύτερα. Γύρω απ' αυτό το αντικείμενο αποκαλύφθηκε όλη η ψευτιά μας, όλη μας η προσπόιση. Αυτό στην αρχή ήταν σκληρό, δυσάρεστο, στην αρχή του αντισταθήκαμε δείχνοντας τι σημαίνει «κλείσιμο». Αυτό είναι το «κλείσιμο». Όταν όμως αρχίσουμε να του ανοιγόμαστε τότε το ραβδί γίνεται φιλικό, ευχάριστο.

Αν κάποια άσκηση φτάνει σε αδιέξοδο, ένας τρόπος για να μαλακώσετε την αντίσταση είναι να επιμείνετε στην άσκηση και σ' αυτό το μπλοκάρισμα με ένα πείσμα ακραίο, σχεδόν παράλογο, μέχρι να αποφασίσετε να σκοτώσετε αυτό στο οποίο είστε απελπισμένοι γατζωμένοι και το οποίο σας εμποδίζει να μπειτε στην εκάστοτε συνθήκη. Πρέπει να πετάξετε στα σκουπίδια αυτό το οποίο εκ των

προτέρων περιμένετε από τον εαυτό σας (αυτο που λίγο-πολύ **συνειδητά** περιμένετε) έτσι ώστε κάτι άλλο, διαφορετικό, να προκύψει τελικά. Το ξεμπλοκάρισμα δεν είναι κάτι που πρέπει να το αναζητήσετε αλλού παρά μέσα στην ίδια την εμπλοκή σας στο εσωτερικό της σχέσης: «εγώ-το αντικείμενο-ο στόχος».

Μην κουραστείτε ποτέ να επαναλαμβάνετε ότι αυτό στο οποίο πραγματικά, αληθινά αφοσιώνεται ο ηθοποιός είναι η **συγκεκριμένη πράξη**.

Ακόμη κι αν το άρρητο περιεχόμενο μιας πράξης είναι κάτι υπαρκτό, αυτό προκύπτει από μια διαλεκτική ανάμεσα στο μη ορατό και στο ορατό. Μόνο αν δουλέψουμε πάνω στο συγκεκριμένο (το ορατό), μόνο τότε θα αφήσουμε χώρο στο μη ορατό για να έρθει και να τον καταλάβει. **Δεν πρέπει όμως εμείς να φροντίζουμε προκαταβολικά γι' αυτό.**

Για να εκφράσουμε όσο το δυνατό βαθύτερα μια εμπειρία θα πρέπει να ασχοληθούμε με σχολαστικότητα με όλα, και τα παραμικρά, τα απειροελάχιστα σημεία της διαδρομής της, ακριβώς για να μην παρασυρθούμε σε γενικολογίες, ακριβώς για να μη μας διαφύγει αυτό που διαφοροποιεί τη συγκεκριμένη εμπειρία από όλες τις άλλες. Αυτό που είναι συγκεκριμένο και ζωντανό είναι αδύνατο να συνοψισθεί σε γενικολογίες. Θα πρέπει επομένως να προσέχετε μήπως η τεχνική σας ή κάποια επιδεξιότητα ή ευκολία σας κινδυνεύουν να εξαφανίσουν, να σβήσουν κάποια λεπτά αδιόρατα σημεία αυτής της διαδρομής, κάτι που αν συμβεί θα ακυρώσει για πάντα την πιθανότητα να ανθίσει το **απρόσμενο, το απροσδόκητο.**

**18. Επιστρέφουμε σε μια από τις προηγούμενες ασκήσεις (No 8) για να την εξελίξουμε. Οι μισοί από εσάς αρχίστε να περπατάτε, να μετακινείστε στο χώρο, καταλαμβάνοντας όλα τα σημεία του. Με το δικό μου στοπ θα σταματήσετε και θα παραμείνετε ακίνητοι. Τότε οι υπόλοιποι θα μπείτε στο χώρο και θα αρχίσετε να περιεργάζεστε τα «αγάλματα» σα να ήταν γλυπτά εκθέματα σε μουσείο. Μπορείτε να εκφραστείτε λεκτικά ή σωματικά για να σχολιάσετε λεπτομέρειες σε ο,τι βλέπετε. Με το καινούργιο δικό μου στοπ είναι η σειρά των επισκεπτών να ακινητοποιηθούν (σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες της άσκησης No 8). Ακολουθούν και άλλες εναλλαγές.**

**19. Συγκεντρωθείτε όλοι στην άκρη της αίθουσας. Ένας από σας θα προχωρήσει και θα αρχίσει να κινείται με απόλυτα άναρχο τρόπο. Με το δικό μου στοπ θα ακινητοποιηθεί. Μια τυχαία στάση του σώματος η οποία δεν αντιπροσωπεύει και δεν αναπαριστά τίποτε. Οι υπόλοιποι θα παρατηρήσουν το ακινητοποιημένο σώμα απ'όλες τις πλευρές (είστε λοιπόν ελεύθεροι να**



**αναπτυχθείτε στο χώρο) και κάθε ένας που θα βρίσκει ένα τρόπο ή αφορμή να συνδέσει τον εαυτό του σε κάποιο σημείο του άλλου σώματος πρέπει να το κάνει. Στο τέλος όλη η ομάδα θα πρέπει να σχηματίσει ένα τεράστιο αφηρημένο γλυπτό.**

Το θέατρο δεν είναι η τέχνη της δράσης, είναι η τέχνη της αντίδρασης. Αν δεν βρούμε σε τι αντιδρούμε τότε δεν υπάρχει λόγος να δρούμε. Έτσι, εντελώς θεωρητικά θα μπορούσε κανείς να παραδοξολογήσει και να πει ότι η πρώτη ατάκα ενός έργου είναι αδύνατο να ειπωθεί αφού δε συνιστά αντίδραση αλλά δράση!

Αφήστε χώρο στο ακατέργαστο. Αφήστε το σώμα σας να σκεφτεί, όχι το κεφάλι σας. Μην κατασκευάζετε μια επιχειρηματολογία διανοητικού τύπου. Στη συγκεκριμένη άσκηση: όταν το σώμα σας είναι έτοιμο να «προστεθεί», πρέπει να πάρει θέση χωρίς δεύτερη σκέψη. Οι υπόλοιποι κινούνται γύρω με ταχύτητα. Μπορούν να κοιτάξουν το γλυπτό γύρω γύρω, απ' όλες τις πλευρές. Εκτελέστε την άσκηση με ταχύτητα χωρίς να καθυστερείτε ψάχνοντας τη «σωστή απάντηση». Δεν υπάρχει.

**20. Παραλλαγή της προηγούμενης: ο πρώτος ακινητοποιείται. Ο δεύτερος έρχεται να «προστεθεί» στον πρώτο. Τότε ο πρώτος απελευθερώνεται και ενσωματώνεται και πάλι στη μετακινούμενη ομάδα ενώ την ίδια ώρα ο τρίτος έρχεται να «προστεθεί» στον δεύτερο ο οποίος με τη σειρά του απελευθερώνεται κ.ο.κ.**

Θα παρατηρήσετε κι εσείς ότι προκύπτουν μόνο εικόνες και στάσεις **κοινωνικά αποδεκτές**. Ούτε η **γελοία** ούτε η **ζωώδης** πλευρά μας δεν εκτίθενται στο κοινό. Προσπαθήστε να μην αυτολογοκρίνεστε. Αν προκύψουν σωματικές συνδέσεις ή στάσεις με γελοίο ή ζωώδη χαρακτήρα προσπαθήστε να τις βιώσετε. Μη λέτε ψέματα παριστάνοντας στον εαυτό σας τους καλούς μαθητές του παρθεναγωγείου, αφού στην πραγματικότητα δεν είστε. Εδώ καλείστε να αντιμετωπίσετε αυτού του είδους την αποκαλυπτική πραγματικότητα «θαυμάζοντάς την» αφού αυτοί είστε εσείς, αυτά τα σώματα είναι τα δικά σας. Εδώ πριν λίγο μου παρουσιάσατε με τρόπους αρκετά χαριτωμένους ένα παιχνίδι κοινωνικών συμβάσεων. Ξέρετε όμως ότι το θέατρο στηρίζεται στο απρόβλεπτο που περιέχεται μέσα στο ανθρώπινο κορμί. Η κινησιολογική διαδρομή που προτείνει η άσκηση, σας οδηγεί προς τη ζωώδη πραγματικότητα του ανθρώπου. Αποφύγετε τις αναπαραστάσεις της συμβατικής εικονοποιίας όπως μας την έμαθε ολος ο δυτικός πολιτισμός. **Δραπετεύστε από τη «χαρά» του έξυπνου και**

**εφευρετικού μοντέρνου ανθρώπου.** Η δυνατότητα έκφρασης του σώματος είναι απείρως πλουσιότερη και ευρύτερη από όσα μας έμαθε η ακαδημαϊκή εικονοποιία.

**21. Για να ανακαλύψουμε μερικούς τρόπους απελευθέρωσης από τα σφιξίματά μας μέσω της προβολής του προβλήματός μας πάνω στο σημείο αυτοσυγκέντρωσης θα εκτελέσουμε την άσκηση του καθρέφτη. Τοποθετηθείτε σε ζευγάρια ο ένας απέναντι στον άλλο. Για να μην εκφυλιστεί η άσκηση σε «σχήματα», θα δουλέψετε με αφηρημένες κινήσεις. Ο ένας θα είναι ο οδηγός (μοντέλο) και ο άλλος ο καθρέφτης (το είδωλο). Το είδωλο θα πρέπει να ακολουθεί το μοντέλο με απόλυτη σχολαστικότητα, σε τέτοιο βαθμό ώστε ο εξωτερικός παρατηρητής να μην μπορεί να ξεχωρίσει ποιός είναι το μοντέλο και ποιός είναι το είδωλο. Ταυτόχρονα, το μοντέλο θα πρέπει να προσπαθήσει να παραμείνει ελεύθερο στην κίνησή του χωρίς να λαμβάνει υπόψη του τις αντιδράσεις του ειδώλου, δείχνοντάς του δηλαδή τυφλή εμπιστοσύνη.**

Για να είναι η άσκηση αυτή πραγματικά αποτελεσματική θα πρέπει να αποφευχθούν οι απότομες κινήσεις καθώς και οι κινήσεις που είναι φορείς σημασιών γιατί αυτές βοηθούν το είδωλο να «προλαβαίνει» την κίνηση του μοντέλου. Η ουσία της άσκησης βρίσκεται στο να μπορεί το είδωλο να ψάξει, να διερευνήσει την προελευση, την πηγή του κάθε παλμού, της κάθε σύσπασης ή κίνησης του μοντέλου. Μ' αυτή τη δουλειά το οπτικό πεδίο του σιγά σιγά θα διευρυνθεί και η άσκηση θα κερδίσει σε ρευστότητα και σε πιστότητα.

**22. Εξέλιξη της προηγούμενης. Τώρα θα δουλέψουμε πάνω στην αλλαγή της φοράς στη σχέση μοντέλου-ειδώλου. Ξεκινήστε πάλι την άσκηση με τη φορά της σχέσης όπως έχει ήδη καθοριστεί. Κάποια δεδομένη στιγμή όμως, το μοντέλο με μια σιωπηρή συμφωνία που ενεργοποιείται ταυτοχρόνως και για τους δύο συμπαίκτες, αδιόρατα μετατρέπεται σε είδωλο, παραχωρώντας την πρωτοβουλία στον συμπαίκτη του. Υστερα από λίγο νέα αλλαγή κ.ο.κ.**

Αυτός που παίρνει το ρόλο του μοντέλου πρέπει να το κάνει όταν του αφήσει χώρο ο συμπαίκτης του. Το «πέραςμα» θα πρέπει να συντελεστεί πάνω σε ένα πεδίο ήπιας ανταλλαγής ενέργειας, θα πρέπει να βρει τον τρόπο να κουμαντάρει τα πράγματα σα να «κολυμπά» στη ροή μιας σωματικής σύμπνοιας. Η σύμπνοια αυτή δεν κατακτάται με το μυαλό αλλά με την εξάσκηση και πρέπει να φτάσει σε τέτοιο βαθμό ώστε αν σας πει κάποιος «κλείστε τα μάτια», να μπορείτε παρ'όλα αυτά να συνεχίσετε την άσκηση και να διατηρηθείτε

σε μια συμφωνία κίνησης! Υπάρχει μια εσωτερική λογική στην κίνηση η οποία μετά από κάποιο σημείο γεννά, παράγει μια συνομιλία διαφορετικής τάξεως. Εννοείται βέβαια πως κάτι τέτοιο ακόμη κι αν είναι γοητευτικό και απολαυστικό, δεν πρέπει να γίνεται αυτοσκοπός.

**23. Άσκηση μόνο για τις γυναίκες της ομάδας: σε πρώτη φάση, μια από εσάς, χρησιμοποιώντας φανταστικά υλικά και εργαλεία μακιγιάζ, μιμείται συνοπτικά την φροντίδα της περιοχής των ματιών. Οι υπόλοιποι παρατηρούν. Μόλις τελειώσει, μετατρέπεται σε μοντέλο και επαναλαμβάνει το ίδιο μπροστά σε μια συμπάικτριά της την οποία χρησιμοποιεί ως είδωλο (ακριβώς όπως συμβαίνει και στην πραγματικότητα). Αυτή η άσκηση αντιστρέφει τη λογική που έχουν όλες οι ασκήσεις καθρέφτη: εδώ είναι το είδωλο (που κάνει ό,τι κάνει το μοντέλο) το οποίο προκαλεί αυτό που θα κάνει το μοντέλο!**

Στην πρώτη φάση (χωρίς τη συμπάικτρια), η ηθοποιός **παριστάνει** («παίζει» δηλαδή) το μακιγιάζ. Στη δεύτερη φάση **«ακουμπά»** πάνω στη συνθήκη. Δεν τρέχει πίσω από την κατάληξη της φράσης της. Δεν έχει δηλαδή σα στόχο να ολοκληρώσει τη φράση της. Εδώ υπήρχαν ανάσες, ενσωματωμένες μέσα στη συνθήκη. Η συνθήκη δεν είχε μέσα της τίποτα το πιεστικό. **Το να «ακουμπάς», σχεδόν να «ξεκουράζεσαι» επάνω στη συνθήκη:** κρατήστε καλά στο μυαλό σας αυτή την έννοια.

Στην πρώτη φάση η ηθοποιός έπαιζε για το κοινό. Στη δεύτερη φάση είχε στη διάθεσή της ένα **σημείο αυτοσυγκέντρωσης**. Μπορέσαμε να διαπιστώσουμε την ποιότητα και την ακρίβεια των κινήσεων του σώματός της γιατί εκείνη **εστίαζε στην πραγματικότητα**, στην ίδια της την εικόνα δηλαδή μέσα στο είδωλο και το γεγονός αυτό κατηύθυνε όλη την ενέργεια. Τα δύο πρόσωπα, τα φανταστικά αντικείμενα, απέκτησαν μια λειτουργική υπόσταση, έτοιμα να υπηρετήσουν μια ιδανική θεατρική συνθήκη. Στη συνθήκη αυτή ο συμπαίκτης γίνεται το σημείο αυτοσυγκέντρωσης, είναι αυτός που «φορτώνεται» την ευθύνη της διαδοχής των πράξεων. Μπορώ να «ξεφορτωθώ» επάνω του όλα μου τα προβλήματα, τη νευρικότητά μου, την τάση μου να επιδεικνύομαι και να «δείχνω». Το να βρίσκομαι σε μια κατάσταση εργασίας και όχι σε μια κατάσταση επίδειξης ή «παράστασης» γεννά μέσα μου μια εσωτερική φωτιά που προκαλεί μυϊκή χαλάρωση. Πάντα υπάρχει τρόπος να εντοπίσω ένα σημείο αυτοσυγκέντρωσης. Κι όταν το βρω, όταν η προσοχή μου είναι σωστά εστιασμένη, μου είναι πλέον αδιάφορο αν υπάρχουν 10 ή 500 θεατές γύρω μου επειδή απλά κάνω τη δουλειά μου και δεν αισθάνομαι πια φόβο γι αυτή τη μη ορατή πλευρά της δουλειάς του ηθοποιού.

Αν μπορούσαμε – θεωρητικά, γιατί στην πραγματικότητα δεν μπορούμε – να τεμαχίσουμε τη δουλειά μας πάνω στη σκηνή σε άπειρα μικρά βηματάκια, το κάθε ένα από αυτά δε θα ήταν ούτε ευκολότερο ούτε δυσκολότερο απ'αυτό που έκαναν οι συνάδελφοί σας στην προηγούμενη άσκηση. Η δουλειά του ηθοποιού είναι μυστική, το αποτέλεσμα είναι δημόσιο. Η δουλειά του ηθοποιού δε συνδέεται άμεσα ούτε νομοτελειακά με το αποτέλεσμα. Πρόκειται για μια συνταγή διαλεκτικής.

Γνωρίζετε ότι δέκα χιλιάδες βήματα κάνουν ένα περίπατο. Εμείς κάνουμε μονάχα βήματα, αυτός όμως που μας κοιτάζει βλέπει ένα περίπατο. Όταν φτιάχνετε μια ομελέτα το κάνετε μέ μια σειρά από ενέργειες. Καμιά από αυτές τις ενέργειες όμως δεν ονομάζεται ομελέτα. Η ομελέτα είναι το άθροισμα αυτών των ενεργειών. Αυτό που βλέπω από τον ηθοποιό είναι το σύνολο μιας σειράς γεγονότων τα οποία δεν ταυτίζονται με το αποτέλεσμα. Κανένα από αυτά τα σημεία δεν είναι ταυτόσημο με το σύνολο της διαδρομής. Γι αυτό το λόγο πρέπει να προχωράμε μέσα στη δουλειά χτίζοντας βήμα-βήμα και με τρόπο εποικοδομητικό χωρίς να μεγαλοποιούμε τις δυσκολίες. Αν βγάλουμε πέρα τα πέντε πρώτα βήματα, τα υπόλοιπα θα βγούν πέρα σε δεύτερη φάση. Ακόμα και για να ανέβεις στα Ιμαλάια αρχίζεις αγοράζοντας πρώτα σχοινί και ύστερα αεροπορικά εισιτήρια για το Κασμίρ. Υπάρχουν απολύτως συγκεκριμένα πράγματα τα οποία αθροίζονται για να φέρει εις πέρας κανείς μια δύσκολη αποστολή. Ποτέ δε φτάνουμε απ'ευθείας στην αποκάλυψη. Προηγούνται ελιγμοί, στροφές, σταθμοί, πισωγυρίσματα. Αυτός είναι ο στόχος της αναζήτησης μικρών στιγμών αλήθειας που μας επιτρέπουν να χτίσουμε αυτό που θα μπορέσουμε να ονομάσουμε θέατρο. Δεν προσκαλούμε τους θεατές για να δουν «την αλήθεια», δεν τους προσκαλούμε για να δουν πως ο Μακμπέθ σκοτώνει τον Μπάνκο αφού αν η δουλειά μας για να τους το δείξουμε είναι ψεύτικη, οι θεατές θα φύγουν από το θέατρο. Αυτό που έχει σημασία είναι η μυστηριώδης ισορροπία ανάμεσα στην αλήθεια και το ψέμα: η δουλειά του ηθοποιού οφείλει να είναι διαρκώς αληθινή, η εικόνα ωστόσο που εκπέμπει δεν είναι αληθινή, είναι φανταστική. Είναι μία εικόνα της φαντασίας, μια εικόνα που δεν υπάρχει στην πραγματικότητα. **Αυτό όμως δε σημαίνει ότι για να φτάσουμε αυτή τη φανταστική εικόνα χρησιμοποιούμε ψεύτικα υλικά.**

***24. Εξέλιξη της προηγούμενης άσκησης: τώρα πρόκειται για μια πρόβα στο ράφτη ή τη μοδίστρα. Αρα: τέσσερεις ηθοποιοί: ένας πελάτης και το είδωλό του, ένας ράφτης και το είδωλό του. Και σ'αυτή την περίπτωση, τα μοντέλα αυτοσχεδιάζουν σε σχέση με τις αντίστοιχες εικόνες που εκπέμπουν τα είδωλά τους. Τα μοντέλα επομένως δεν πρέπει να αφήνουν ούτε στιγμή τα είδωλα από***

**τα μάτια τους. Η έμπνευση πρέπει να έρχεται από την εικόνα του ειδώλου, το οποίο είναι διαρκώς το σημείο αυτοσυγκέντρωσης.**

Και πάλι, μέσα στη διαδοχή των πράξεων, παρατηρούμε καθαρά αυτές τις αδιόρατες αιωρήσεις μιας «ζυγαριάς» που δίνει προτεραιότητα πότε στην έμπνευση που έρχεται από το είδωλο, πότε στη χρήση έτοιμων τεχνικών αυτοσχεδιασμού του ηθοποιού. Η ποιότητα του αποτελέσματος διαφέρει εμφανώς ανάλογα με το αν η δουλειά ακουμπά στο **σημείο αυτοσυγκέντρωσης** η καταφεύγει σε επιδεξιότητες και ευκολίες λιγο-πολύ **προκατασκευασμένες**.

Να είστε σίγουροι πως ένας αυτοσχεδιασμός που προκύπτει και «ενσωματώνεται» στον ηθοποιό παραμένει πάντα ενδιαφέρων και έχει διπλάσια διάρκεια από τον αυτοσχεδιασμό που εξαρχής «φοριέται» από τον ηθοποιό στη συνθήκη. **Το αποτέλεσμα δεν μπορεί ποτέ να είναι γνωστό από την αρχή. Πρέπει να διανυθεί η διαδρομή.** Αν διανύσουμε σωστά τη διαδρομή θα φτάσουμε κάπου αφού έτσι κι αλλιώς η διαδρομή εμπεριέχει ένα «προς». Αν αντίθετα κοιτάζουμε μόνο το στόχο οι πιθανότητες να σπάσουμε τα μούτρα μας είναι πολύ μεγάλες γιατί δεν βλέπουμε τις πέτρες και τις λακούβες «σκοντάφτοντας» έτσι στην επίδειξη, τη φλυαρία, το «δήθεν».

Το θέατρο, όπως όλες οι μορφές τέχνης, **δουλεύει με υλικά μή καλλιτεχνικά.** Η δουλειά αυτή καθ'εαυτή είναι πεζή. Μόνο το αποτέλεσμα είναι πιθανόν (η όχι σε περίπτωση αποτυχίας) να είναι καλλιτεχνικό. Αφού το θέατρο είναι μια ανθρώπινη δραστηριότητα, πρέπει να δεχτούμε το αξίωμα σύμφωνα με το οποίο **κάθε ανθρώπινο πλάσμα μπορεί να μετέχει της τέχνης του θεάτρου** ανεξάρτητα με το αν στην πορεία αποδεικνύεται ότι δεν τα καταφέρνουν όλοι το ίδιο καλά.

Ως δάσκαλος ηθοποιών θα πρέπει να πειστώ για ο,τι προηγείται του αποτελέσματος. Αρα λοιπόν δεν θα κρίνω το αποτέλεσμα αλλά τη δουλειά η οποία μπορεί να οδηγήσει σ'αυτό.

Δεν πρέπει να μας ξενίζει το γεγονός ότι κάθε διαδικασία της υποκριτικής τέχνης **μοιάζει με την κίνηση ενός εκκρεμούς.** Εχουμε συνεχώς την τάση, την ώρα της δουλειάς να σπρώχνουμε το νόημα αυτού που συμβαίνει, στα άκρα. Δεν μπορούμε όμως να «εγκατασταθούμε» για πολλή ώρα σ'αυτά τα άκρα γιατί είναι ακριβώς εκεί που «εγκαθίσταται» η έλξη για τα αντίθετα άκρα η οποία μας τραβά στην αντίθετη κατεύθυνση. Ετσι, τα «άκρα» αλλάζουν θέση, ρόλο και λειτουργία κι αυτό επαναλαμβάνεται διαρκώς. **Η «σωστή στιγμή»** σ' αυτή τη δουλειά, αντιστοιχεί σ'αυτή την άρρητη, αδιόρατη στιγμή όπου αυτό το αεικίνητο εκκρεμές περνά από την κάθετη θέση. Επομένως **η αλήθεια είναι μια ασταθής και φευγαλέα στιγμή** που συνεχώς αναζητούμε, η οποία όμως είναι απίθανο να

διαρκέσει για πολλή ώρα στη σκηνή χωρίς να υπάρξει από τη μεριά μας νόθευση, ψεύτισμα και υπερβολή (το πέρασμα δηλαδή αυτού του ιδιότυπου εκκρεμούς στα άκρα).

Το «εδώ και τώρα» δεν υποβάλλεται και δεν επιβάλλεται: **προκύπτει μόνο μέσα από την ανάγκη** και μόνο μέσα από την ανάγκη προκύπτει και η παρουσία (η αληθινή, αυτή που γεννά διαθεσιμότητα, όχι η αυτιστική: η παρουσία για την παρουσία) του ηθοποιού. Αυτού του είδους η παρουσία και η διαθεσιμότητα του ηθοποιού διαπιστώνεται όταν όλη του η ενέργεια επενδύεται στον υπέρτατο βαθμό **στην ακρίβεια αυτού που κάνει** και δε σπαταλιέται «στην τάση του να προσπαθήσει να κάνει» αυτό που πρόκειται να κάνει.

Κάποιες φορές – όπως ήδη έχει επισημανθεί – είναι ανάγκη να «σπρώχνουμε» μια άσκηση στα άκρα, υπερβαίνοντας επιφυλάξεις που μας γεννούν ακραία συναισθήματα όπως η αποστροφή ή το μίσος, ώστε να κατακτήσουμε αυτή την κατάσταση απόλυτης διαθεσιμότητας κατά την οποία το «εγώ» αποβάλλει εντέλει όλες τις προκαταλήψεις του καθωσπρέπισμού και **«κυριολεκτεί»**, αφιερώνεται δηλαδή απλά και ολοκληρωτικά στην συγκεκριμένη πράξη.

**25. Για να κινητοποιήσουμε ενέργειες θα ξεκινήσουμε παίζοντας ένα παιχνίδι: όλη η ομάδα παρατάσσεται πίσω από μια γραμμή εκτός από έναν (τον «ελεγκτή») ο οποίος πηγαίνει στον τοίχο όπου μένει ακίνητος με γυρισμένη την πλάτη στους υπόλοιπους. Η ομάδα πρέπει να αρχίσει να προχωρά με βήματα γάτας ενώ αυτός που βρίσκεται στον τοίχο μετρά «ένα-δύο-τρία» και στο «τόπ» γυρίζει απότομα προς το μέρος της ομάδας για να δει ποιός βρίσκεται σε κίνηση και να τον γυρίσει πίσω στην αφετηρία. Αυτός που θα καταφέρει να φτάσει και να αγγίξει πρώτος τον τοίχο είναι ο νικητής.**

Υπάρχει πάντα μια περιττή διάσταση που εισβάλλει σ' αυτό το παιχνίδι: η ταχύτητα. Το ζήτημα δεν είναι να φτάσει κανείς γρήγορα στον τοίχο. Πρόκειται για ένα λάθος ζητούμενο που θέτουν οι περισσότεροι. Προσπαθώντας να κερδίσουμε σε ταχύτητα χάνουμε τον αυτοέλεγχό μας. Το βασικό μας μέλημα σ' αυτή την περίπτωση είναι ο έλεγχος του εαυτού μας. Χρησιμοποιήστε το βλέμμα του «ελεγκτή» σαν μία πάυση, ένα διάλειμμα για να πάρετε δυνάμεις να συνεχίσετε. Αξιοποιήστε μια από τις βασικές αρχές των πολεμικών τεχνών που λέει «μη χτυπάς πιο δυνατά από τον αντίπαλο, απλώς χρησιμοποίησε τους κανόνες προς όφελός σου». Μην προσπαθείτε να ξεγελάσετε κανέναν, αυτό που μετρά δεν είναι η στρατηγική αλλά η επιθυμία να ολοκληρώσετε την αποστολή σας. Η ολοκλήρωση μιας αποστολής εξαρτάται από το βαθμό επιθυμίας που

επενδύουμε σ'αυτή. Αυτός που χάνει δεν υπάρχει λόγος να το συζητά. Μέρος της δουλειάς μας είναι και ο χειρισμός της ήττας.

**26. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο θα αλλάξουμε τους κανόνες του παιχνιδιού. Ο «ελεγκτής», κάθε φορά που θα γυρίζει δε θα υποδεικνύει κανέναν. Αυτοί που έχουν συνείδηση ότι βρίσκονται σε κίνηση, θα φεύγουν μόνοι τους και θα γυρίζουν στην αφετηρία. Είναι μια δουλειά πάνω στην προσωπική ειλικρίνεια, είναι μια δουλειά ατομική.**

Βλέπετε τη βραδύτητα που απέκτησε τώρα το παιχνίδι από τη στιγμή που εντάχθηκε στους κανόνες του και η ηθική διάσταση; Τι είναι ικανότητα; Ικανότητα είναι να δημιουργείς πλεονεκτήματα για τον εαυτό σου στα πλαίσια μιας δεδομένης συνθήκης. Σ' αυτή την εκδοχή του παιχνιδιού αλλά και σε οποιαδήποτε άλλη συνθήκη δε χρειάζεται ούτε να κλέβετε, ούτε να είστε τίμιοι για να είστε τίμιοι. Αυτό που χρειάζεται είναι απλώς να βλέπετε καθαρά. Διαφορετικά δεν προχωράει τίποτα.

**27. Ο στόχος τώρα είναι να ακυρώσουμε αυτή την αίσθηση ασφάλειας που δίνει η ομάδα. Η ομάδα θα χωριστεί σε δύο υποομάδες και κάθε μία θα έχει τον δικό της ελεγκτή στον τοίχο. Στη συνέχεια οι δύο υποομάδες θα συγχωνευτούν και πάλι και το παιχνίδι θα ξαναρχίσει με τους δύο ελεγκτές οι οποίοι αυτή τη φορά έχουν αρμοδιότητα να ελέγχουν μόνο τους «δικούς τους».**

Όταν ο βαθμός δυσκολίας μεγαλώνει με τρόπο απρόσμενο, είμαστε σε θέση να ενεργοποιήσουμε ικανότητες προσαρμογής οι οποίες αποδεικνύονται πολύ αποτελεσματικές ακριβώς επειδή η δουλειά που έχουμε να κάνουμε είναι απολύτως συγκεκριμένη. Στην άσκηση αυτή η δουλειά του καθενός είναι απολύτως προσωπική. Δεν ακολουθεί κάποιο προκαθορισμένο από τα έξω μοντέλο. Η αναζήτηση γίνεται βήμα-βήμα, με προσπάθειες και δοκιμές, λάθη και ανακαλύψεις, απόπειρες επιτυχημένες και αποτυχημένες οι οποίες στην πορεία γεννούν άλλες κ.ο.κ.

Στη συνέχεια θα δουλέψουμε μία σειρά αυτοσχεδιασμών. Πριν ξεκινήσουμε είναι απαραίτητο να γίνουν κάποιες διευκρινίσεις.

**ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ!**

**Ένας αυτοσχεδιασμός δεν αποσκοπεί σε κάποιο αποτέλεσμα ή επιτυχία. Αποσκοπεί στην έρευνα.** Το να δουλεύει λοιπόν κανείς έναν αυτοσχεδιασμό για να φτάσει άμεσα σε ένα τελικό αποτέλεσμα είναι μια λανθασμένη επιλογή. Αυτό θα αποτελούσε προτεραιότητα δραματουργική και όχι υποκριτικής

αναζήτησης. Δεν είναι λοιπόν ο αυτοσχεδιασμός μια δουλειά από την οποία έχουμε κάτι να κερδίσουμε τώρα. Ο,τι κερδίζουμε είναι για αργότερα για κάτι άλλο που κι αυτό με τη σειρά του δεν είναι οριστικό.

Μπορεί να είναι κουραστικό να επαναλαμβάνουμε συνέχεια το ίδιο πράγμα, είναι όμως χρήσιμο: ο ηθοποιός αρέσκεται να δείχνει τι ξέρει να κάνει **επειδή δεν αισθάνεται άνετα να φαίνεται τρωτός και αμήχανος**. Ωστόσο, η καλή δουλειά στον αυτοσχεδιασμό αναδεικνύει πάντοτε μία πλευρά τρωτή και αμήχανη.

Θα ήθελα επίσης να αποφεύγετε τη χρήση των όρων «χαρακτήρας» και «ρόλος». **Όταν αυτοσχεδιάζουμε δεν ενσαρκώνουμε ρόλους**. Είμαστε ο εαυτός μας σε μια συνθήκη η οποία μας αφορά. Η ιστορία μας παίρνει αξία από τον εαυτό της και μόνο. Μπορείς σε έναν αυτοσχεδιασμό να είσαι ο πρόεδρος των ΗΠΑ αλλά ο πρόεδρος είσαι εσύ. Διαφορετικά μπαίνετε στην αμφισβητούμενη διαδικασία του «φλερτ» με κάποιο «χαρακτήρα». Το να αρχίσει κανείς να πλάθει με τη φαντασία του έναν χαρακτήρα είναι πολύ επικίνδυνο καθώς είναι αδύνατον να διαθέτει το εύρος των στοιχείων που του είναι απαραίτητα για να τον δομήσει. Ένας «χαρακτήρας» ένα εκτεταμένο πεδίο δεδομένων, είναι κάτι εξαιρετικά περίπλοκο. Δεν γίνεται να αρχίσει κανείς έτσι, χωρίς προετοιμασία να συνθέτει έναν «χαρακτήρα». Χρειάζεται μια συγκεκριμένη εμπειρία ζωής, μια συγκεκριμένη εμπειρία σχέσης με τον κόσμο. Αυτό **δε σημαίνει βέβαια ότι όλες οι συνθήκες και οι καταστάσεις θα πρέπει να περιορίζονται και να ελαχιστοποιούνται με βάση αυτό που εμείς είμαστε**. Μπορούμε ωστόσο να προσπαθούμε να είμαστε εμείς **το υποκείμενο** κάθε φανταστικής συνθήκης.

Τα χρόνια του εξήντα παρακολούθησα μια σειρά μαθημάτων του Ακτορς στούντιο στη Νέα Υόρκη. Ο Στράσμπεργκ δούλευε πολύ πάνω σε αυτοσχεδιασμούς. Σε ένα από τα μαθήματα δύο ηθοποιοί δούλευαν πάνω στην είσοδο της Νίνας στην τέταρτη πράξη του «Γλάρου» όπου η Νίνα συναντά τον Τρέπλιεφ στο γραφείο του. Οι ηθοποιοί παρουσιάζουν τη σκηνή όπως την είχαν δουλέψει και ο Στράσμπεργκ τους λέει: «Ξεχάστε τη σκηνή, η σκηνή δεν μας ενδιαφέρει» και ρωτά τον ηθοποιό:

-Τι κάνεις εκεί;

-Γράφω

-Γράψε λοιπόν. Τι είναι αυτό που γράφεις;

-Λογοτεχνία.

-Γράψε λογοτεχνία λοιπόν. Γράψε ένα ποίημα.

-Μα δεν μπορώ.

-Προσπάθησε, Γράψε για το φεγγάρι, τον ήλιο, τ'αστέρια, γράψε ο,τι θες. Γράψε.



Ο ηθοποιός, τρομοκρατημένος, αρχίζει να γράφει στίχους. Επειδή όμως δεν ήταν ποιητής, ήταν άθλιοι. Ο Στράσπεργκ τον ρωτά:

-Σ'αρέσει;Οχι! Πέτα το λοιπόν! Γράψε άλλο ένα.

Ο ηθοποιός, σε αμηχανία, μπαίνει σ'αυτό το παιχνίδι και ξεκινά να γράφει.Γράφει και πετά, γράφει και πετά.Κάποια στιγμή είναι τριγυρισμένος από σκισμένα και πεταμένα χαρτιά και τότε ο Στράσπεργκ δίνει σήμα στην ηθοποιό να κάνει την είσοδό της. Δεν ήταν πλέον απαραίτητο να παίξουν όλη τη σκηνή. Βλέπαμε καθαρά αυτόν που σήκωνε στις πλάτες του το σταυρό: το νέο κορίτσι και ο αποτυχημένος, αυτός που στο τέλος της πράξης αυτοκτονεί.

Ο Στράσπεργκ κατάφερε να οδηγήσει τους ηθοποιούς να βρουν όχι το μονοπάτι της θεατρικότητας αλλά το μονοπάτι της αληθινής πράξης.Αν αυτό συμβεί στον ηθοποιό μια φορά, μετά μπορεί να του ξανασυμβεί όταν θα το έχει ανάγκη.Ο ηθοποιός που αναζητά το συγκεκριμένο και το απλό ανταμείβεται πάντοτε **και τότε το «απλό» γίνεται εξαιρετικά σύνθετο.** Δεν υπάρχει απλούστερη πράξη από το τσαλάκωμα ενός χαρτιού κι όμως αυτό το «απλό» οδηγεί σε μια αυτοκτονία.

Πρόκειται για μια βαθιά μου πεποίθηση που θα ήθελα να μπορέσω να σας τη μεταφέρω: **η εμπειρία του καθενός είναι το αποτέλεσμα της δουλειάς των άλλων.** Υπάρχει λοιπόν μία συλλογική εμπειρία και είναι πολύ σημαντικό να περιλαμβάνεται στη δουλειά του ηθοποιού αυτή η – ηθικής τάξεως – προσέγγιση.Σε καμιά περίπτωση δεν είμαστε οι «ιδιοκτήτες» ούτε της επιτυχίας ούτε της αποτυχίας.

**28. Για να ξεκινήσουμε, θα δοκιμάσουμε να δουλέψουμε πάνω στη σχέση – δύσκολη σχέση – ανάμεσα σε ένα πρόσωπο παθητικό – το πρόσωπο Α – το οποίο δεν έχει διάθεση για επικοινωνία και λιάζεται εδώ χωρίς να επιθυμεί να συναντήσει κάποιον και ένα δεύτερο πρόσωπο – το Β – ο οποίος είναι άφραγκος και σχεδιάζει να κλέψει το πορτοφόλι του Α, είναι λοιπόν κάποιος με ένα συγκεκριμένο και ισχυρό κίνητρο.**

**Προσπαθήστε να αφήσετε τη σχέση να εγκατασταθεί – αν εγκαθίσταται – ή να αποτύχει – αν πρόκειται να αποτύχει – χωρίς να σκέφτεστε ότι αν την αφήσετε να αποτύχει θα έχει αποτύχει και ο αυτοσχεδιασμός.Μάλλον το αντίθετο ισχύει! Προσπαθήστε επίσης να μην αλλοιώσετε τα ζητούμενα της συγκεκριμένης συνθήκης. Το μόνο που θέλουμε να δούμε είναι με ποιό τρόπο εγκαθίσταται μια σχέση.**

Τι τεράστια δυσκολία το να ξεκινήσει κανείς μια σχέση! Τόση αναμονή, τόσες απόπειρες για να βρούμε ένα άνοιγμα. Όταν μπαίνουμε σε ένα χώρο λέμε απλώς: «καλημέρα δεσποινίς» και προχωράμε.

Ενας από τους παλιούς μου δασκάλους μου έλεγε: «Ο λόγος στο θέατρο πάντα προκαλείται. Ο ηθοποιός είναι κάποιος που δε θέλει να μιλήσει, που απαγορεύει στον εαυτό του να μιλήσει, μέχρι τη στιγμή που προκαλείται από κάτι για να μιλήσει.»

Να ένας πολύ εύστοχος τρόπος για να περιγράψουμε τους στόχους της δουλειάς μας. Η δουλειά μας λοιπόν δεν είναι να βρούμε το κείμενο, αφού το κείμενο μας έχει δοθεί, αλλά να βρούμε τους τρόπους για να βάλουμε πίσω από κάθε λέξη μια πρόκληση που θα μας υποχρεώσει ν'ανοίξουμε το στόμα μας. Ο διάλογος δεν είναι από μόνος του μια πρόκληση, δεν απαντούμε επειδή κάποιος άλλος εκστομίζει μια φράση. Μας χρειάζεται κάτι περισσότερο κι αυτό το κάτι είναι ό'αυτά που αναζητούμε στις πρόβες. Θέτουμε σε λειτουργία αυτή τη «μηχανή» που προκαλεί το λόγο. Διαφορετικά, το μόνο που κάνουμε είναι να ζεσταίνουμε τις φωνές μας.

**Πρέπει να αφεθείτε να σας πλουτίσει ο άλλος.** Πάρτε όσο χρόνο σας χρειάζεται: σ'αυτή τη δουλειά, σε κάθε περίπτωση το πρόβλημα δεν είναι να βρει κανείς τη λύση για μια σκηνή ενός έργου, αλλά να κάνει ένα βήμα, ύστερα ένα δεύτερο. **Μην τρέχετε προς το στόχο. Εχετε το δικαίωμα, σ'αυτή τη δουλειά να περιμένετε** μέχρι τη στιγμή όπου η «έμπνευση», δηλαδή η **ανάγκη**, έρχεται. Μην ψάχνετε όμως την έμπνευση στον εαυτό σας. Δώστε της το χρόνο για να έρθει σα μαγικό πουλί. Οι ασκήσεις που σας προτείνω προυποθέτουν σε μεγάλο βαθμό αυτή τη λογική που επιτρέπει μια αναμονή τέτοιου είδους. Όταν αυτοσχεδιάζουμε έχουμε πάντοτε την τάση (αυτή είναι η επαγγελματική διαστροφή του ηθοποιού), να θέλουμε να κάνουμε κάτι το οποίο έχει μια αρχή, μια ανάπτυξη και ένα τέλος, κι αν είναι δυνατόν και ένα μικρό διάλογο ώστε να μοιάζει με ένα μικρό ολοκληρωμένο μονόπρακτο. Και βέβαια δεν πρόκειται για έργο αλλά για ένα μικρό σκετς. Εδώ θα πρέπει όλες αυτές τις προσδοκίες, τους ορισμούς και τις γνώσεις να τις ξεχάσουμε και να προσπαθήσουμε να ξαναγίνουμε τρωτοί και εκτεθειμένοι. Ας κάνουμε πράγματα που δεν συνηθίζουμε να κάνουμε. Ας προσπαθήσουμε να μην γνωρίζουμε από τα πριν το υλικό του αυτοσχεδιασμού μας και όλα όσα προκύπτουν κατά τη διάρκειά του να προέρχονται από την πραγματικότητα του αυτοσχεδιασμού και όχι να «φοριούνται» απ'έξω. **Με τους αυτοσχεδιασμούς προσπαθούμε όχι να μάθουμε πως να τους φέρνουμε σε πέρας αλλά πώς να μην βιαζόμαστε να πάρουμε αποφάσεις πριν αυτές μας επιβληθούν από μόνες τους.** Δεν πρέπει να εκβιάζουμε τα πράγματα αλλά να περιμένουμε μέχρι τέλους πριν πάρουμε οποιαδήποτε καινούργια πρωτοβουλία.

Βρισκόμαστε σε ένα εργαστήριο, δε βρισκόμαστε στο θέατρο. Γιατί λοιπόν να μας φοβίζει το κενό, το άδειο; **Το κενό είναι η αναμονή** μέχρι την άφιξη του επόμενου τρένου. Μπροστά στο κοινό δεν επιτρέπουμε κάτι τέτοιο αλλά εδώ – μεταξύ συναδέλφων – που είναι το πρόβλημα; Πρέπει να βρείτε τον τρόπο να «κοιμηθείτε» πάνω στη συνθήκη αν αυτό είναι δυνατό. **Η συνθήκη δεν είναι ανέκδοτο, είναι ένας τύπος σχέσεων με διάρκεια απροσδιόριστη.** Σκεφτείτε πάνω σε όλα αυτά και συσχετίστε τα με προσωπικές σας εμπειρίες, με τις επιτυχίες σας ή με τις ανασφάλειές σας στο θέατρο. Αυτή τη στιγμή όπου αισθανόμαστε τη γη να φεύγει κάτω από τα πόδια μας την έχετε ζήσει σίγουρα όλοι σας – όλοι οι ηθοποιοί από τον σημαντικότερο ως τον νεότερο την έχουν ζήσει – σκεφτόμαστε: «τι κάνω εγώ εδώ;» Κάνω ό,τι μου ζήτησαν να κάνω, ό,τι πρέπει να κάνω, ό,τι εγώ αποφάσισα να κάνω και παρ'όλ'αυτά – χωρίς να φταίει το ότι «μπαίνω στο πετσί» κάποιου άλλου – μου διαφεύγει το κέντρο, μου διαφεύγει η ισορροπία, η αρμονία. **Επειδή δεν δουλεύω, «δειχνω».**

Πρέπει διαρκώς να βρίσκετε μια δουλειά που πρέπει να γίνει, η δουλειά εδώ είναι να δοθεί ζωή σε κάτι. Η δουλειά είναι πιο μεγάλη από το αποτέλεσμα και όχι το αντίθετο. Το αποτέλεσμα είναι κάτι που περιέχεται στην εξέλιξη της δουλειάς. Η δουλειά μπορεί από μόνη της να είναι λειτουργική, το αποτέλεσμα όχι. Αφήστε τα πράγματα **που συμβαίνουν**, να σας παρασύρουν. Αποκτήστε τη γενναιότητα να βάζετε σε λειτουργία ενέργειες που σας οδηγούν όλο και πιο μακριά.

**29. Ο ηθοποιός που εκτελεί τον αυτοσχεδιασμό στέκεται με την πλάτη στον τοίχο και αναθέτει ένα ρόλο στην απέναντι πόρτα και στο χώρο πίσω από την πόρτα. Η πόρτα θα πάρει επάνω της ένα μέρος από αυτή την αλήθεια. Ο ηθοποιός θα πρέπει να χρησιμοποιήσει την πόρτα ως φυσικό αντικείμενο, ως μοναδικό συμπαίκτη μιας φανταστικής συνθήκης η οποία είναι πολύ πιο σημαντική από την ίδια την πόρτα.**

**Εάν πίσω από την πόρτα βρίσκεται το τρίχρονο παιδί σας άρρωστο με γρίπη και δεν ξέρετε σίγουρα αν κοιμάται ή όχι, αυτό θα υποδείξει ένα τρόπο να χειριστείτε το αντικείμενο. Επιμένω στον όρο «χειρίζομαι». Είναι γι'αυτόν ακριβώς το λόγο που δεν θέλω να επινοήσετε ένα μικρό σενάριο ούτε να επιλέξετε λύσεις πριν περάσετε στην πράξη. Αφήστε τις λύσεις να προκύψουν από τη συνθήκη. Αν δεν προκύψουν δεν πειράζει. Εσείς ορίστε τη συγκεκριμένη συνθήκη και αφού την ορίσετε πηγαίνετε προς την πόρτα, ανοίξτε τη και βγείτε. Τόσο απλά.**

**Επιμένω στην αναγκαιότητα να αφήσετε το σώμα σας να παρασυρθεί και να μην του δώσετε εσείς εντολή να κάνει εκείνο ή το άλλο.**

Το αντικείμενο, στην συγκεκριμένη περίπτωση η πόρτα, δεν είναι κάποιο φανταχτερό αντικείμενο που φωτίζει έναν «χαρακτήρα» αλλά το μέσο για να εκφραστεί. Αν δείξουμε τον απαιτούμενο σεβασμό σ' αυτή τη συγκεκριμένη πόρτα, **αν την αντιμετωπίσουμε ως μοναδική**, τότε παύει να ενσαρκώνει την ιδέα μιας πόρτας και γίνεται η συγκεκριμένη πόρτα της συγκεκριμένης δικής μας συνθήκης αυτού εδώ του αυτοσχεδιασμού. Είναι μέσω της πόρτας που βρίσκω το μέσο για να εκφραστώ. Γίνεται προέκταση του δικού μου σώματος. **Αν δεν έχουμε τίποτα, δεν μπορούμε τίποτα.**

Εδώ, όπως και στις άλλες περιπτώσεις ο σκοπός δεν είναι να πετύχει ο αυτοσχεδιασμός αλλά να βρεθεί η στιγμή εκείνη της αλήθειας κατά την οποία ο συγκεκριμένος στόχος μοιάζει να οδηγεί τον ηθοποιό. Ο ηθοποιός που προσηλώνεται στο στόχο δεν μπορεί παρά να βρεθεί μπροστά σε μια σειρά συγκεκριμένα βήματα που πρέπει να κάνει για να τον προσεγγίσει. Εδώ είναι που για τον ηθοποιό αρχίζει πραγματικά η δουλειά. Ο δρόμος που οδηγεί στο τέρμα δεν μπορεί ποτέ να είναι αυτός που μας βοηθά να φτάσουμε χωρίς να έχουμε καν ξεκινήσει (εκτός αν μιλάμε για την τυπική περίπτωση που οδηγεί στην αποτυχία). Όπως ήδη έχουμε πει δεν γίνεται ομελέτα πριν σπάσουμε τα αυγά. Σημασία έχει να ανακαλύψει κανείς την πιο αποτελεσματική διαδρομή, λαμβάνοντας υπ' όψιν του τις περιστάσεις, την επιθυμία του, τους άλλους, και τα γεγονότα που είναι βέβαιο ότι θα αρχίσουν να προκύπτουν από το ξεκίνημα κιάλας του αυτοσχεδιασμού, γεγονότα που θα παίξουν το ρόλο απρόβλεπτων εμποδίων ή «βοηθών» και τα οποία ο ηθοποιός θα πρέπει ή να τα παρακάμψει ή να τα αξιοποιήσει.

Το σύνολο ενός αυτοσχεδιασμού δεν έχει σαν προορισμό του να διασωθεί. Αυτό που έχει σημασία είναι να «σημαδεύει» κανείς εκείνες τις απρόσμενες στιγμές αλήθειας που παρουσιάζουν κάποιο ενδιαφέρον και οι οποίες μας κάνουν να αναρωτιόμαστε: «τι άραγε είναι αυτό που τις προκάλεσε;» Μπορούμε άραγε να διδαχτούμε απ' αυτό για να τις επαναλάβουμε την επόμενη φορά; Υπάρχουν κάποιες συνθήκες που τις παράγουν τις οποίες μπορούμε – ίσως – να ελέγξουμε ή να αφεθούμε να μας παρασύρουν; Ένα ασφαλές κριτήριο αυτών των στιγμών αλήθειας είναι η σωματική σύνδεση με την πράξη – μικρής ή μεγάλης έκτασης, μικρής ή μεγάλης σημασίας – αυτή η σύνδεση – στενή ή χαλαρή – των αντικειμένων που χρησιμοποιήθηκαν σε σχέση με το στόχο.

Αίφνης, το μεγαλύτερο προσόν του σκηνοθέτη κατά τη διδασκαλία των ηθοποιών είναι **να ξέρει να περιμένει** την ώρα που μια στιγμή αλήθειας αναδύεται. Μερικές φορές πρέπει να μάθει να περιμένει μήνες

ολόκληρους.Μεγαλύτερος εχθρός αυτής της αναμονής είναι για το σκηνοθέτη η ανία και η νύστα.

**Δεν μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα φτάσουμε σε μια εξαιρετική επίδοση παρά μόνο αν τεθούμε αντιμέτωποι με συγκεκριμένες δυσκολίες οι οποίες για να καταστεί δυνατόν να ξεπεραστούν, απαιτούν από τον ηθοποιό αυτήν ακριβώς την εξαιρετική επίδοση.**

Όσον αφορά αυτή καθ'εαυτή τη διαδικασία είναι σημαντικό, τα υλικά του αυτοσχεδιασμού να τα βρίσκουμε κατά τη διάρκειά του και όχι να ξεκινάμε έχοντας ήδη στις αποσκευές μας τα υλικά αυτά.

Δοκιμάστε να γράψετε σ' ένα κομμάτι χαρτί διάφορα ζητούμενα για αυτοσχεδιασμό (π.χ. «θέλω να δω το μωρό που κοιμάται» ή «είναι τρεις το πρωί και πηγαίνω να δώσω ένα τσάι σ'έναν άρρωστο» κλπ) και μοιράστε μεταξύ σας αυτά τα χαρτάκια. Υστερά κάντε το εξής πείραμα: πρέπει να ξεκινήσετε με δυναμική προς την πόρτα και να διαβάζετε το θέμα ενώ κινείστε, αφήνοντας το στόχο να διαπερνά το σώμα σας ενώ η δράση είναι σε εξέλιξη.Η δυναμική που προκύπτει είναι πραγματικά ενδιαφέρουσα.

**30. Ο Α, καθισμένος σε μια καρέκλα περιμένει τον Β να έρθει για να τον καθορίσει.Ο ίδιος είναι απολύτως ουδέτερος ως προς κάποιο στόχο.**

**Ο Β παρεμβαίνει και επιδρά στον Α ή στο περιβάλλον του με τέτοιο τρόπο ώστε μέσω μιας πράξης σωματικού χαρακτήρα να του καθορίσει μία συνθήκη η οποία θα βάλει τον Α σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης να ανταποκριθεί.**

Όσο οι συγκεκριμένες οδηγίες προς αυτούς λιγοστεύουν, και οι ηθοποιοί επιφορτίζονται με την ευθύνη του καθορισμού της συνθήκης, έχουν την τάση να θέλουν να επενδύσουν εξάρχής όσο το δυνατόν μεγαλύτερο φορτίο υπαρξιακού δράματος στη συνθήκη, την ώρα που θα έπρεπε να πάρουν το χρόνο τους και, περνώντας μέσα από απλές πράξεις, να αποκαταστήσουν καθαρά και εύληπτα κανάλια επικοινωνίας με τους συμπάικτες τους.Με τον τρόπο αυτό η απεύθυνση μπορεί να ενταχθεί σε μία δημιουργική διαδικασία ανά πάσα στιγμή.

**31 Το ίδιο με την προηγούμενη άσκηση ανάμεσα στον Α και τον Β.Σε μια δεδομένη στιγμή του αυτοσχεδιασμού, με το «τόπ», μπαίνει στο χώρο ο Γ και φεύγει ο Α. Ο Γ, πάντα μέσω μιας σωματικής δράσης καθορίζει για τον Β μια καινούργια συνθήκη. Ο Β υποχρεώνεται να εγκαταλείψει την προηγούμενη φροντίδα του και να απαντήσει επιτόπου στον Γ.**

Σκοπός εδώ δεν είναι να αναπτυχθεί κάποιου είδους δεξιότητα αλλά να αξιοποιηθεί η στιγμή εκείνη όπου ο ηθοποιός Β περνά από μια αναγκαιότητα με την οποία έχει αρχίσει να εξοικειώνεται σε μια καινούργια αναγκαιότητα η οποία απαιτεί απ'αυτόν να επιστρατεύσει όλη του τη δημιουργική ικανότητα ώστε να ενεργοποιηθεί σε μια καινούργια πρόκληση.

Εδώ δεν τίθεται ζήτημα «χαρακτήρα» δεδομένου ότι ο χαρακτήρας δεν είναι παρά το αποτέλεσμα μιας προκαθορισμένης σχέσης με κάποιον ή κάποιους άλλους χαρακτήρες, μέσα στα πλαίσια ποικίλων προκαθορισμένων στόχων. Αρα μια πράξη η οποία εντάσσεται στην υπηρεσία κάποιου από αυτούς τους στόχους δεν είναι ένα αυτόνομο γρανάζι μιας μηχανής που λειτουργεί ανεξάρτητα από το σύνολο. Αντίθετα, εμπεριέχει την αντανάκλαση του συνολικού στόχου και του συνόλου των σχέσεων. Με το να εμβαθύνει λοιπόν κανείς στην πράξη, ακόμη και στην πιο στοιχειώδη, εκ των πραγμάτων εξυπηρετεί το σύνολο των σχέσεων και των συνθηκών και κατά συνέπεια δουλεύει κιάλας πάνω στον «χαρακτήρα».

Κάναμε άραγε ένα βήμα μπροστά από την πρώτη άσκηση ωε εδώ; Ελπίζω να ενδυναμώθηκε η εμπιστοσύνη σας στην πράξη και να έχει περιοριστεί το πάθος σας για εξήγηση και ερμηνεία. Ελπίζω επίσης ότι έχετε συνειδητοποιήσει με ποιό τρόπο μία σημαντική ή ασήμαντη στιγμή, μία δραματική συνθήκη, μία γελοία περίσταση βρίσκουν πάντα τη θέση τους σε κάτι το οποίο είναι συγκεκριμένο. Μη δίνετε λοιπόν τόση αξία στη σκέψη. Η σκέψη θα έρθει από τη στιγμή όπου η σωματική δράση ακολουθεί σωστή πορεία. Αν της κάνουμε χώρο είναι εκεί. Αν την πιέσουμε, γίνεται επεξηγηματική, σχηματική, «δείχνει» και δεν είναι πειστική.

Καλή διαδρομή σε όλους σας.

#### ΡΑΝΤΟΥ ΠΕΝΤΣΟΥΛΕΣΚΟΥ – ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ο Ράντου Πεντσουλέσκου γεννήθηκε στο Βουκουρέστι το 1930. Σπούδασε σκηνοθεσία στο Ινστιτούτο Θεάτρου του Βουκουρεστίου. Σκηνοθέτης και επικεφαλής θιάσων στη Ρουμανία από το 1955. Το 1964 αναλαμβάνει καθήκοντα καλλιτεχνικού διευθυντή του «ΜΙΚΡΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ» του Βουκουρεστίου, προνομιακού χώρου έκφρασης του θεατρικού «νέου κύματος» της Ρουμανίας. Στις αρχές της δεκαετίας του 70, όταν η κρατική λογοκρισία απαγορεύει μια σειρά σημαντικών παραστάσεων και ουσιαστικά αναγγέλλει το τέλος της περιόδου των ανανεωτικών προσπαθειών, ο Ράντου Πεντσουλέσκου φεύγει από τη χώρα, όπως πολλοί συνάδελφοί του. Σκηνοθετεί παραστάσεις στο Βέλγιο, τη Σουηδία, τη Γαλλία και αλλού. Η διδασκαλία ήταν πάντοτε πρώτη του προτεραιότητα, άλλωστε

ηδη από το 1960 κατείχε έδρα σκηνοθεσίας στο Ινστιτούτο Θεάτρου του Βουκουρεστίου. Πολλοί από τους φοιτητές του εκείνης της περιόδου χαίρουν σήμερα διεθνούς αναγνώρισης: Αντρέι Σερμπάν, Πετριτσα Ιονέσκο, Γκεοργκ Μπανου κ.α.Από το 1974, ο Ράντου Πεντσουλέσκου ζει και εργάζεται στη Σουηδία. Διδάσκει στο Ινστιτούτο Δραματικής τέχνης της Στοκχόλμης και στη Δραματική σχολή του Μάλμοε. Διδάσκει επίσης στις ΗΠΑ,στο University of Carnegie Mellon of Pittsburgh.